



VOGUE

EST

5,95 €
JUNIO
ESPAÑA
2026

Un
verano
analógico

ROLEX PRESENTA

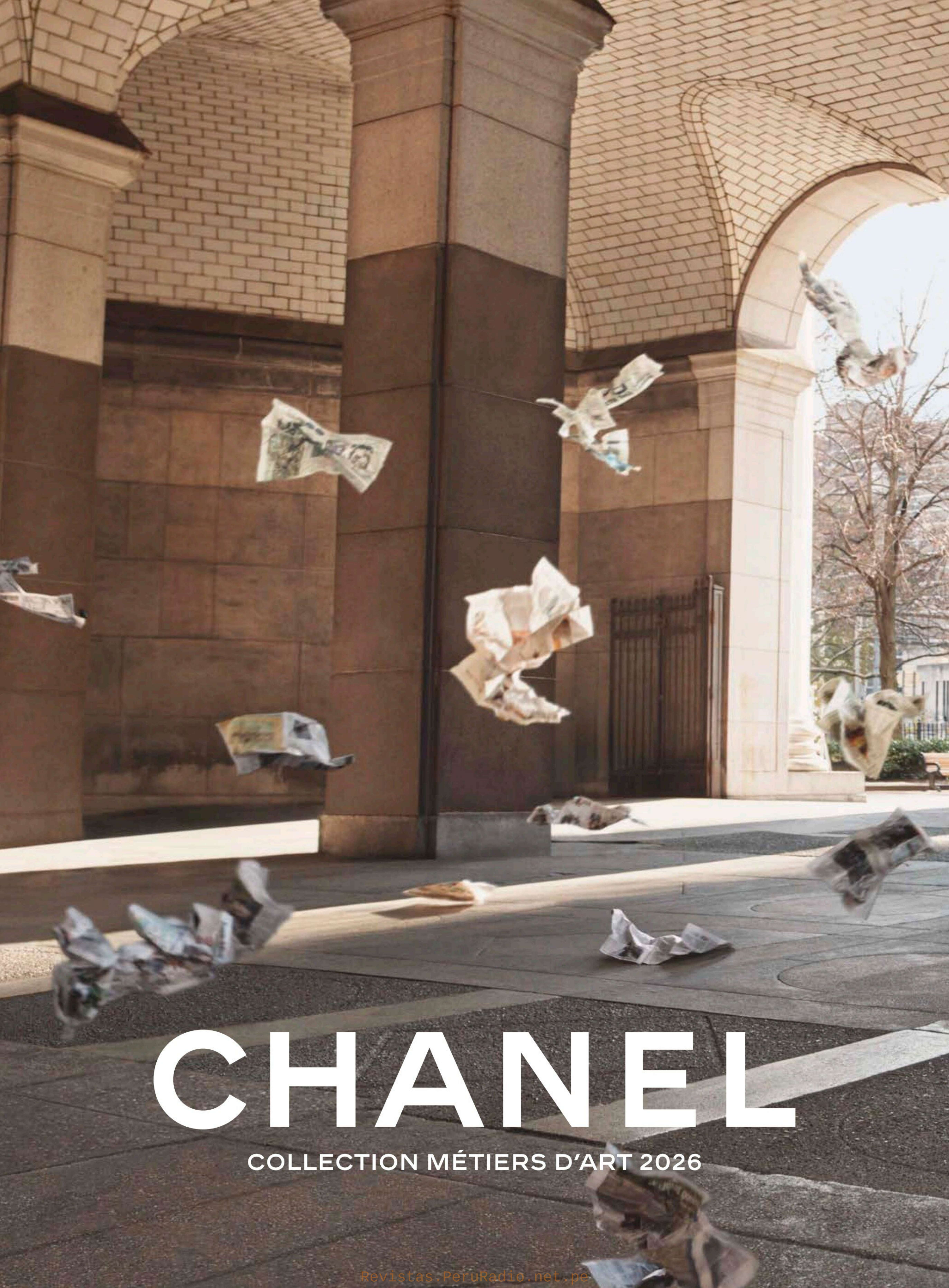
OYSTER STORY

CELEBRAMOS LOS 100 AÑOS
DE UN SÍMBOLO

EN [ROLEX.COM](https://www.rolex.com)



ROLEX



CHANEL

COLLECTION MÉTIERS D'ART 2026







LOUIS VUITTON

COLOR BLOSSOM
FINE JEWELRY



With Love, Since 1837 **TIFFANY & CO.**



HardWear by Tiffany
Un símbolo del poder del amor.

VOGUE

ESPAÑA

HEAD OF EDITORIAL CONTENT
INÉS LORENZO

REDACTORA JEFE CECILIA CASERO

MODA
DIRECTORA DE MODA SARA HERNANDO
REDACTORA JEFE DE MODA NUALA PHILLIPS
ESTILISTAS MARTA BAJO, PATRICIA LÓPEZ
REDACTORAS NURIA LUIS, ALEXANDRA LORES
COMMERCE EDITOR MAYTE SALIDO

BELLEZA
DIRECTORA DE BELLEZA ANA MORALES
REDACTORAS VIOLETA VALDÉS, LAURA SOLLA

CULTURA
EVA BLANCO, ALBERTO SISÍ

ESTILO DE VIDA
GARBIÑE CONTINENTE

SENIOR MANAGER AUDIENCE DEVELOPMENT MARINA VALERA
SENIOR MANAGER SOCIAL MEDIA ANA GÁNDARA

JEFE DE EDICIÓN Y CIERRE PEDRO SÁNCHEZ DE COS
ADAPTACIÓN Y TRADUCCIÓN ESTHER GIMÉNEZ
TALENT ASSOCIATE EDITOR INGRID DE LA PUENTE
SENIOR CONTENT OPERATIONS MANAGER BEATRIZ DE ASÍS
CONTENT OPERATIONS MANAGER LUCÍA PREGIGUEIRO
CONTENT OPERATIONS ASSOCIATE JUAN ALBERTO FUENTES
ADMINISTRACIÓN MARGARITA TOFIÑO
VISUALS EDITOR & PHOTO STUDIO DIRECTOR REYES DOMÍNGUEZ
STUDIO ASSOCIATE SILVIA DE LA ROSA
VISUALS EDITOR JULIETA SARTOR

ARTE
DIRECTORA DE ARTE LORETO MORALES
MAQUETACIÓN LORETO DOMÍNGUEZ

COLABORADORES
FUNMI FETTO, DAN JACKSON, RAFAEL PAVAROTTI, DANIEL DE JORGE, ÓSCAR CALLEJA,
PEPE HERREROS, LALA SERRANO, TABITHA SIMMONS, KATE PHELAN, JUDITH RIAL

CONDÉ NAST ENTERTAINMENT
HEAD OF PROGRAMMING & DEVELOPMENT MARCOS CHAMIZO
VIDEO DEVELOPMENT LEAD, VOGUE JULIA PÉREZ
PROGRAMMING LEAD DAVID FERNÁNDEZ
PRODUCCIÓN SARA RAMOS
EDICIÓN ALMUDENA MOLERO

PRODUCCIÓN
SENIOR PRODUCTION MANAGER ENRIQUE GRAU DÍAZ TRÍAS
FERNANDO BOHÚA, JUAN IGNACIO BOCOS

VOGUE GLOBAL
ANNA WINTOUR GLOBAL EDITORIAL DIRECTOR
GLOBAL CREATIVE DIRECTOR RAÚL MARTÍNEZ
APAC EDITORIAL DIRECTOR (TAIWAN, INDIA, JAPAN) LESLIE SUN

HEAD OF EDITORIAL CONTENT, AMERICA CHLOE MALLE
HEAD OF EDITORIAL CONTENT, BRITAIN CHIOMA NNADI
HEAD OF EDITORIAL CONTENT, FRANCE CLAIRE THOMSON-JONVILLE
HEAD OF EDITORIAL CONTENT, GERMANY KERSTIN WENG
HEAD OF EDITORIAL CONTENT, INDIA ROCHELLE PINTO
HEAD OF EDITORIAL CONTENT, ITALY FRANCESCA RAGAZZI
HEAD OF EDITORIAL CONTENT, JAPAN KAZUMI ASAMURA HAYASHI
HEAD OF EDITORIAL CONTENT, MEXICO & LATIN AMERICA KARLA MARTÍNEZ DE SALAS
HEAD OF EDITORIAL CONTENT, MIDDLE EAST MANUEL ARNAUT
EDITORIAL DIRECTOR, CHINA ROCCO LIU

VICE PRESIDENT, GLOBAL OPERATIONS AND CONTENT STRATEGY LOUISA PARKER-BOWLES
VICE PRESIDENT, GLOBAL CONTENT BUSINESS OPERATIONS CHRIS DIPRESSO MORRA
GLOBAL CONTENT STRATEGY ADVISOR ANNA-LISA YABSLEY
GLOBAL HEAD OF FASHION NETWORK VIRGINIA SMITH
GLOBAL EDITOR AT LARGE HAMISH BOWLES
GLOBAL DIRECTOR, VOGUE RUNWAY NICOLE PHELPS
GLOBAL NETWORK LEAD & US DEPUTY EDITOR TAYLOR ANTRIM
GLOBAL NETWORK LEAD & EXECUTIVE EDITOR, BRITISH VOGUE GILES HATTERSLEY
GLOBAL NETWORK LEAD & US FASHION FEATURES DIRECTOR MARK HOLGATE
GLOBAL FASHION NETWORK, DEPUTY DIRECTOR LAURA INGHAM
VICE PRESIDENT, HEAD OF VIDEO THESPENA GUATIERI
GLOBAL DIRECTOR, SOCIAL MEDIA SAM SUSSMAN
GLOBAL TALENT CASTING DIRECTORS IGNACIO MURILLO, MORGAN SENESI
GLOBAL ENTERTAINMENT DIRECTORS CAITLIN BRODY, SERGIO KLETNOY
GLOBAL DESIGN DIRECTOR PARKER HUBBARD
DIRECTOR OF CONTENT PLANNING MILLY TRITTON
GLOBAL DESIGN DIRECTOR (EUROPE) JAN-NICO MEYER
GLOBAL VISUALS DIRECTOR (EUROPE) JAMIE SPENCE
EUROPEAN PRODUCTION DIRECTOR VICTORIA WILLAN
ASSOCIATE APAC (TAIWAN, INDIA, JAPAN) CONTENT OPERATIONS DIRECTOR VAV LIN

6

PARA
UNA VIDA
LLENA DE VIDAS
RIMOWA



VOGUE

ESPAÑA

CHIEF BUSINESS OFFICER ELENA FERRERAS

FASHION AND LUXURY

DIRECTORA COMERCIAL DE VOGUE Y CATEGORY LEAD DE FASHION AND LUXURY CLARA MONTOYA
ADVERTISING SALES ACCOUNT MANAGER, FASHION AND LUXURY LAURA CAPÓ, JUDITH MASES, GEMA CAMACHO

HEALTH AND BEAUTY

DIRECTORA COMERCIAL DE GLAMOUR Y CATEGORY LEAD DE HEALTH AND BEAUTY PATRICIA VEGA DE SEOANE
ADVERTISING SALES ACCOUNT MANAGER, BEAUTY AND HEALTH SUSANA HERNÁNDEZ, NOELIA GONZÁLEZ, CAROLINA PÉREZ, MARÍA GIL DE BIEDMA

CULTURE AND LIFESTYLE

DIRECTORA COMERCIAL DE GQ Y CATEGORY LEAD DE CULTURE & LIFESTYLE ESTHER GONZÁLEZ
DIRECTORA COMERCIAL DE VF Y ADVERTISING SALES ACCOUNT MANAGER FOR VICE AMAIA MURUAMENDIARAZ
ADVERTISING SALES ACCOUNT MANAGER, CULTURE & LIFESTYLE ISABEL VALCÁRCEL, SANDRA PALOMO

HOME AND TRAVEL

DIRECTORA COMERCIAL DE AD Y CATEGORY LEAD DE HOME AND TRAVEL LAURA VELASCO
DIRECTORA COMERCIAL DE TRAVELER VICTORIA ÁLVAREZ
ADVERTISING SALES ACCOUNT MANAGER TRIANA PARÍS, MARÍA ROJAS

COORDINACIÓN JOSEFINA PARCO

DELEGADA ITALIA ELENA MARSEGLIA
DELEGADA NORTE ANA LÓPEZ

CONDÉ NAST COMMERCIAL CREATIVE SPAIN

DIRECTOR JORGE MADRID
HEAD OF OPERATIONS & SPECIAL PROJECTS MARÍA JIMÉNEZ
BRAND MARKETERS RAQUEL PLAZA, VERÓNICA MARTÍN MOLINA
HEAD OF PUBLIC RELATIONS VERENA BUSTILLO
DELIVERY MANAGER LAURA GARCÍA
PRODUCTION MANAGER RUTH VARILLAS

CONDÉ NAST EUROPE

DEPUTY MANAGING DIRECTOR EUROPE ANITA GIGOVSKAYA
SVP PEOPLE EUROPE DAVID DE LA IGLESIA
VP GLOBAL REVENUE & DIGITAL STRATEGY, EUROPE LINA CALZADO
VP FINANCE BUSINESS PARTNERING RAQUEL MARTÍN
HEAD OF LEGAL EUROPE DANIELLA PALLETI
DIRECTOR OF ENGINEERING, SPAIN & GLOBAL CUSTOM SOLUTIONS RAFAEL MARTÍNEZ
SENIOR DIRECTOR, AUDIENCE PLANNING, EMEA & MÉXICO/LATAM LUIS PERALTA

EDICIONES CONDÉ NAST S.L.

CONSUMER MARKETING DIRECTOR BEATRIZ SÁNCHEZ GUILLÉN
DIRECTORA DE PEOPLE ANA RUIZ
DIRECTOR DE COMUNICACIÓN ALBERTO PEREIRA

PUBLICADO POR CONDÉ NAST

CHIEF EXECUTIVE OFFICER ROGER LYNCH
CHAIRMAN OF THE BOARD JONATHAN NEWHOUSE
CHIEF REVENUE OFFICER ELIZABETH HERBST-BRADY
CHIEF CONTENT OFFICER ANNA WINTOUR
CHIEF FINANCIAL OFFICER NICK HOTCHKIN
CHIEF PEOPLE OFFICER STAN DUNCAN
CHIEF CORPORATE AFFAIRS AND COMMUNICATIONS OFFICER DANIELLE CARRIG
CHIEF PRODUCT AND TECHNOLOGY OFFICER VASANTH WILLIAMS
CHIEF CONTENT OPERATIONS OFFICER CHRISTIANE MACK

EDICIONES

ALEMANIA AD, CONDÉ NAST TRAVELLER, GLAMOUR, GQ, VOGUE ESPAÑA AD, CONDÉ NAST TRAVELER, GLAMOUR, GQ, VANITY FAIR, VOGUE ESTADOS UNIDOS AD, ALLURE, ARSTECHNICA, BON APPÉTIT, CONDÉ NAST TRAVELER, EPICURIUS, GLAMOUR, GQ, PITCHFORK, SELF-TEEN VOGUE, THE NEW YORKER, VANITY FAIR, VOGUE, WIRED FRANCIA AD, GQ, VANITY FAIR, VOGUE INDIA AD, CONDÉ NAST TRAVELLER, GQ, VOGUE ITALIA AD, CONDÉ NAST TRAVELLER, GQ, LA CUCINA ITALIANA, VANITY FAIR, VOGUE, WIRED JAPÓN GQ, VOGUE, WIRED MÉXICO Y LATINOAMÉRICA AD, GLAMOUR, GQ, VOGUE, WIRED ORIENTE MEDIO AD, CONDÉ NAST TRAVELLER, GQ, VOGUE, WIRED REINO UNIDO CONDÉ NAST JOHANSENS, CONDÉ NAST TRAVELLER, GLAMOUR, GQ, HOUSE & GARDEN, TATLER, THE WORLD OF INTERIORS, VANITY FAIR, VOGUE, VOGUE BUSINESS, WIRED TAIWÁN GQ, VOGUE

PUBLICADO BAJO ASOCIACIÓN
BRASIL GLAMOUR, GQ, VOGUE

PUBLICADO BAJO LICENCIA O COLABORACIÓN DE DERECHOS

ADRIA VOGUE AUSTRALIA GQ, VOGUE BULGARIA GLAMOUR CHINA AD, CONDÉ NAST TRAVELER, GQ, VOGUE COREA ALLURE, GQ, VOGUE ESCANDINAVIA VOGUE
FILIPINAS ALLURE, VOGUE GRECIA VOGUE, WIRED HONG KONG GQ, VOGUE HUNGRIA GLAMOUR PAÍSES BAJOS VOGUE POLONIA AD, GLAMOUR, GQ, VOGUE PORTUGAL GQ, VOGUE
REPÚBLICA CHECA Y ESLOVAQUIA VOGUE, WIRED SINGAPUR VOGUE SUDÁFRICA GLAMOUR, GQ, HOUSE & GARDEN TAILANDIA GQ, VOGUE TURQUÍA GQ, VOGUE, WIRED UCRANIA VOGUE

EDICIONES CONDÉ NAST, S.L. PASEO DE LA CASTELLANA, 9-11. 28046 MADRID. © EDICIONES CONDÉ NAST, S.L. DEPÓSITO LEGAL M-25788-2012
IMPRESIÓN: ROTOCOBRHI. RONDA DE VALDECARRIZO, 13. TRES CANTOS. 28760. MADRID. TEL. 918 031 676. SOBREPRECIO PARA CANARIAS: 0,20 €.

PRECIO DE SUSCRIPCIÓN: 66 €. TELÉFONO DE ATENCIÓN AL CLIENTE: +34 983 008 401

© DE LAS REPRODUCCIONES AUTORIZADAS, VEGAP, MADRID 2025.

EDICIONES CONDÉ NAST S.L.
(PUBLICIDAD Y REDACCIÓN) PASEO DE LA CASTELLANA, 9-11 28046 MADRID.

VOGUE ESPAÑA NO SE HACE NECESARIAMENTE RESPONSABLE DE LAS OPINIONES VERDIDAS POR LOS COLABORADORES EN SUS ARTÍCULOS. © EDICIONES CONDÉ NAST, S.L. RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. PROHIBIDA SU CITA, REPRODUCCIÓN, EDICIÓN O TRANSMISIÓN TOTAL O PARCIAL POR CUALQUIER MEDIO Y EN CUALQUIER SOPORTE SIN LA AUTORIZACIÓN ESCRITA DE EDICIONES CONDÉ NAST, S.L. AUN CITANDO LA PROCEDENCIA. DIRÍJASE A CEDRO SI NECESITA REPRODUCIR ALGÚN FRAGMENTO DE ESTA OBRA: WWW.CONLICENCIA.COM. DEPÓSITO LEGAL: M-25788-2012 / ISSN 0750-3849

EDICIONES CONDÉ NAST S.L. ES UNA
EMPRESA SOSTENIBLE CERTIFICADA POR:



RC-2020/0017





oms

60 TACHYMÈTRE

Ω
OMEGA
x
swatch

MOONSWATCH

SWISS MADE

Ω

D

ime con qué sueñas cuando entrenas, cuando coges otro avión que no elegiste o cuando una jornada de trabajo infinita apenas te deja espacio físico y mental para preparar la siguiente. Si es un lugar y lo escogiste para disfrutarlo más que para contarlo, es posible que tenga el poder de regalarte el que hoy se erige como el más precioso anhelo vacacional: la DESCONEXIÓN PLENA. Del teléfono, claro, pero también del despertador, las rutinas, la ansiada perfección vital, los compromisos, el ritmo fatigoso e insaciable en el que nos hemos empeñado en vivir. A la hora de sumergirnos en el relato de ese maravilloso caos cósmico que puede y debe ser el estado vacacional, nada se nos antojaba mejor que soñarlo en analógico. Ya esa divina epopeya a la que pocos llegaremos, pero que tantos aspiramos a conquistar, quisimos dedicar este número.

Con tendencias pre-redes, armadas a base de 'looks' que atesoramos en la memoria y no en la galería, con relojes que podrías haber visto en la muñeca de tu abuelo y una casa lista para desenchufar. En el editorial que lo vertebra, IDA HEINER, y las españolas ROLF SCHRADER y JULIA PACHA esbozan su caracterización perfecta de la utopía en la Costa Brava. Mientras disfrutas, como ellas, de un fresco bocado de sandía, te regalamos historias de iniciación como la de las actrices protagonistas de 'PIONERAS' –premio del público en Málaga y esperado relato en torno a los inicios del fútbol femenino en España–; superación, con la modelo ANOK YAI; exquisitez artística, con la disruptiva coreógrafa LUZ ARCAS; o trayectoria vital, con la fotógrafa VIVIANE SASSEN. Que el paraíso, siempre, te pille leyendo.



Arriba, de izda. a dcha., Ida Heiner lleva vestido de algodón y sandalias; y Rolf luce top de algodón, 'shorts' de Re-Nylon y gafas de sol, todo de PRADA.

CALZEDONIA



GEORGINA RODRIGUEZ

Junio



Arriba y en portada, Ida Heiner lleva top negro con pedrería, de EMPORIO ARMANI.

Fotografía: DAN JACKSON.
Estilismo: Tabitha Simmons.
Peluquería: Neil Moodie (Bryant Artists). Maquillaje: Lisa Houghton.
Ayudante de estilismo: María Requejo. Producción: Alana Company. Modelo: Ida Heiner (Premier Model Management).
Agradecimiento: Hotel Zel Costa Brava.

14
22

CARTA

HAN COLABORADO
En este número de junio.

EN VOGUE

26

MODA

La nostalgia de los años noventa alcanza a la estética 'athleisure', con un cóctel de logos y mucho 'old money'.

40

ACCESORIOS

Relojes con correas de piel, oro amarillo y estética masculina revisitan décadas pasadas con una nueva mirada.

48

FIRMA

Boscoier, la marca nacida en París de raíces vascas que tiene a los pañuelos como grandes protagonistas.

52

JOYAS

La diseñadora Beatriz Palacios dota a sus piezas artesanales de un toque técnico fruto de su formación como ingeniera de minas.

56

TENDENCIA

Las alianzas cromáticas inesperadas tiñen las colecciones de la temporada en un momento en el que la experimentación marca el rumbo.

AGENDA

60

CINE

Seis jóvenes actrices dan el gran salto a la gran pantalla con 'Pioneras', película que retrata los comienzos de las primeras mujeres futbolistas de los años 70.

70

LIBROS

Catherine Lacey publica 'El libro Moebius', una obra en la que se pregunta cómo recobrar la fe en sí misma y en las relaciones humanas.

72

MÚSICA

Rebe, la cantante y compositora madrileña, publica su tercer disco y consolida su propuesta de pop 'retro' inspirada en el carácter performático de las divas setenteras.

KÉRASTASE

PARIS

2 MESES DE BRILLO
Y SUAVIDAD PROFESIONAL*

NUEVO **BLOND
ABSOLU**

*Test de consumidores tras la aplicación de Bain Lumière + Cicafash + Blonde Guard,
2 meses de uso continuo, 126 consumidores

Revistas.PeruRadio.net.pe





PURE MUSC BLANC
narciso rodriguez
for her

the new eau de parfum intense





BELLEZA

76

SALUD
Nasal, lenta y diafragmática; así es la respiración ideal. Interiorizarla e integrarla en nuestro día a día cambiará cómo nos sentimos por dentro y por fuera.

80

BIENESTAR
Las opciones para detener el ruido mental se reinventan hasta el infinito y ya no es necesario salir de la ciudad para lograr el reto de la desconexión.

84

CABELLO
Estilistas capilares y dermatólogos repasan las ‘malas praxis’ que restan salud y belleza a nuestra melena.

88

GALARDONES
La XXIV edición de los premios Vogue Belleza.

Arriba, Colin Jones lleva sudadera de EL GANSO; ‘shorts’ de EMPORIO ARMANI; gorra de SUPERGA; gafas de AMI PARIS; calcetines de MOISÉS NIETO x BESOCKS; zapatillas de ADIDAS; y bolso de DESIGUAL.

94

PERFUME
Calvin Klein reedita todo un fenómeno dosmilero con la colección Euphoria Elixirs.

LIVING

96

DIRECCIONES
El hotel pasa a ser un destino en sí mismo y las vacaciones se conciben como un momento para entregarse al autocuidado y a la inacción.

104

DECORACIÓN
Las casas analógicas, gran tendencia en interiorismo de 2026, toda una oda a los espacios donde bienestar y estética se dan la mano.

MODA Y REPORTAJES

106

FUERA DE LA OFICINA
Vestidos románticos, trajes de baño y una escapada a la Costa Brava; la mejor invitación a desconectar.

136

VIVIR EN TECNICOLOR
La modelo Anok Yai sabe lo que es mirar a la cara a la muerte y luchar contra la enfermedad. Ahora, a sus 28 años, hechiza a la cámara con una energía renovada y arrebatadora.

160

LO QUE SALE DE DENTRO
La bailarina y coreógrafa Luz Arcas ultima ‘Masa’, la obra que dirige para la Compañía Nacional de Danza, en la que pone su cuerpo al servicio del arte.

170

OCULTO BAJO LA LUZ
La primera gran retrospectiva de Viviane Sassen llega a PHotoESPAÑA 2026. Un recorrido por tres décadas de creación con la moda, el cuerpo y el continente africano como protagonistas.

178

EL DESEO
Louis Vuitton conmemora los diez años de la maleta Horizon con una colaboración con Marc Newson.

KIKO

MILANO

3D HYDRA LIP GLOSS

¿Lista para brillar?
Revela tu sonrisa en 3D
El brillo de labios
n.º 1 de KIKO

GLOSS
UP
YOUR
LIFE!*

*¡Llena tu vida de brillo!

Emily lleva el tono 05

**Celebramos
una década de:**

10 h de hidratación*
Brillo 3D legendario
Acabado no pegajoso
Un brillo de
próxima generación

*Tests instrumentales.





Dan Jackson

Con una trayectoria que abarca tanto el ámbito editorial –ha publicado en revistas como *WSJ Magazine* o *MUSE Magazine*– como campañas publicitarias para grandes marcas de moda, el británico vuelve a firmar una portada para *Vogue* España, esta vez protagonizada por la modelo Ida Heiner en el imponente escenario del Hotel Zel Costa Brava, en Tossa de Mar. *Fuera de la oficina.* ➔ 106



Pepe Herreros

El fotógrafo se adentra en el universo del elenco de la película *Pioneras* para capturar la energía compartida por las actrices protagonistas desde una mirada cercana y honesta. “Me interesaba sobre todo reflejar la conexión entre ellas. Al estar viviendo juntas su primera experiencia, había algo muy genuino, muy de grupo, y quise capturar esa naturalidad y ese vínculo tan difícil de explicar”, desvela. Esa magia de las debutantes puede verse en *Jugonas.* ➔ 60

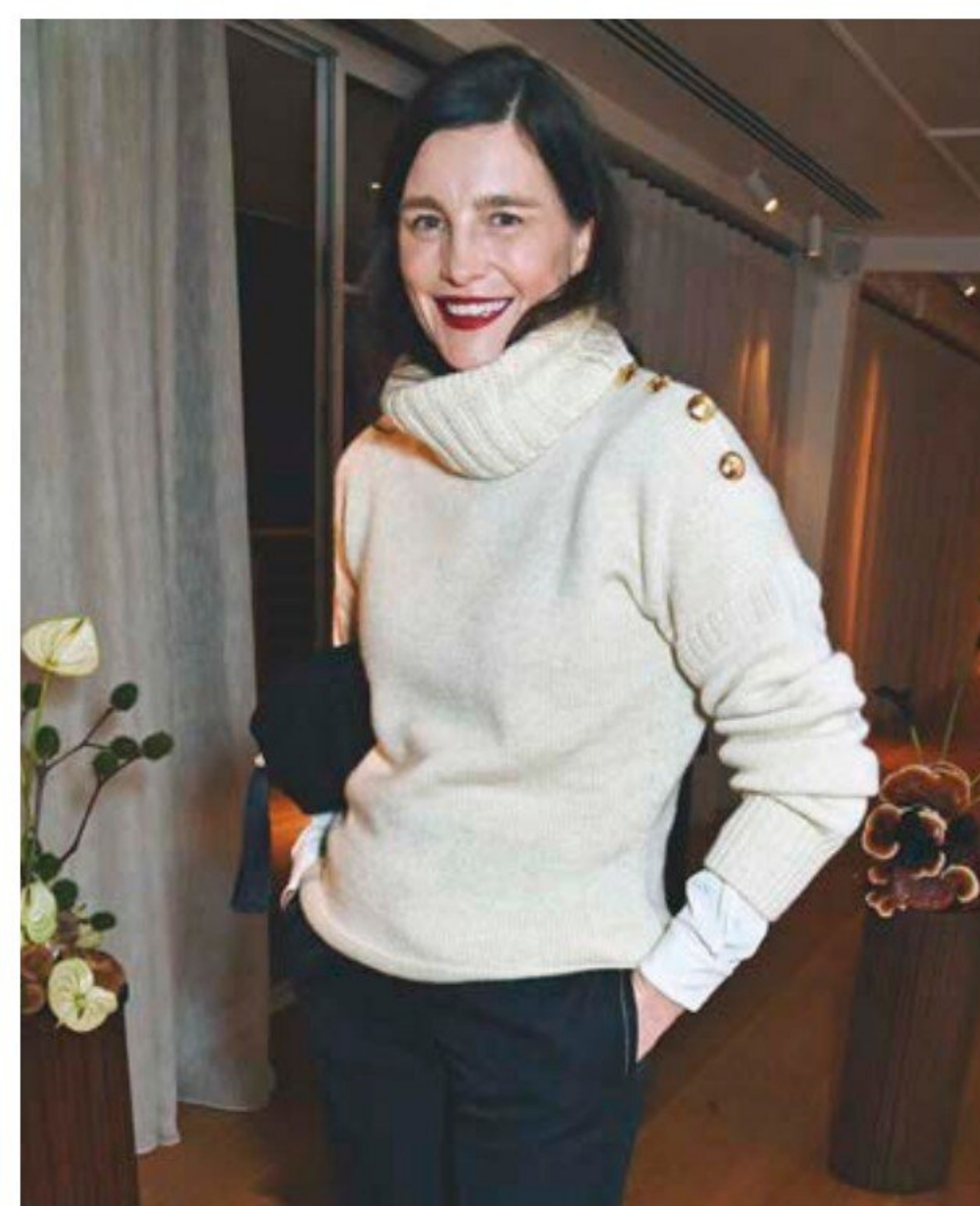


Lala Serrano

El editorial que reinterpreta el *athleisure* desde una sensibilidad noventera en este número lleva la firma de la fotógrafa. “Ese imaginario siempre ha estado muy presente en mí. Referencias como Lady Di, con esa mezcla tan natural entre deporte y elegancia, marcaron mi forma de entender el estilo. Quisimos traducirlo a través de prendas icónicas, manteniendo ese equilibrio entre lo cuidado y lo espontáneo”. El resultado en *Ricos y famosos.* ➔ 26

Daniel de Jorge

El malagueño retrata el trabajo de la coreógrafa Luz Arcas desde una mirada centrada en la fuerza y la interconexión de la danza. “Siempre me ha parecido que hay algo muy poderoso y bello en la corporalidad del baile. Yo mismo me siento un bailarín no desarrollado y creo que conecto especialmente con esa sensibilidad”. Esa intensidad recorre el reportaje con motivo del próximo estreno de la artista en *Lo que sale de dentro.* ➔ 160



Tabitha Simmons

La británica comenzó su carrera como modelo antes de orientarse al estilismo, primero en publicaciones independientes como *Dazed & Confused* y más tarde en *Vogue*. Su intuición para mezclar prendas se vuelca en esta ocasión en el editorial de portada con unos *looks* relajados que invitan por completo a la desconexión. *Fuera de la oficina.* ➔ 106

Nº1

MARCA FOTOPROTECCIÓN
EN FARMACIAS*

ISDIN

FusionWater MAGiC & Body Lotion

La combinación
imbatible para cara
y cuerpo de ISDIN

SPF 50 UVB (UVA)

NUEVO



DISPONIBLES EN TU FARMACIA

*Datos IQVIA ventas en facturación € canal farmacia offline TAM Diciembre 2025 | ISDIN marca nº1 en la clase OTC 83F Productos Solares

MÁS VALOR
MORE VALUE
IS IN



ISDIN
LOVE YOUR SKIN

Revistas.PeruRadio.net.pe

A close-up, low-angle shot from the driver's perspective inside a vintage car. The car's interior features a light-colored, ribbed dashboard and a chrome door handle. A person's arm and hand, with visible tattoos, are resting on their lap. The car's window is open, and a circular side mirror is visible. Outside the window, a desert landscape with hills and trees is visible under a warm, golden sunset sky.

CRAFT YOUR OWN STORY
FEATURING HAILEY BIEBER



MANGO

RICOS *y* FAMOSOS



La nostalgia de los AÑOS NOVENTA alcanza a la estética 'ATHLEISURE'. Un cóctel de logos, Lady Di y mucho 'OLD MONEY' en el que se sustituyen las mallas por bermudas y las cintas por joyas de oro. Fotografía LALA SERRANO. Estilismo PATRICIA LÓPEZ.

En la página anterior, Colin Jones luce camisa y bolsa de viaje Keepall 50 Tennis, ambas de LOUIS VUITTON; 'leggings' de ZARA HOME; gorra de MOISÉS NIETO; pendientes de OSB VINTAGE; coletero de CELINE; raqueta de LACOSTE; calcetines de FALKE; y zapatillas de NIKE. En esta página, jersey de POLO RALPH LAUREN; camisa de EASY WEAR en EL CORTE INGLÉS; y pendientes de OSB VINTAGE.





*Chaqueta de lona y bodi
de encaje, ambos de
VALENTINO; y pulsera y
anillo, ambos de la colección
LOVE Unlimited de oro
amarillo, de CARTIER.*

*Sudadera de EL GANSO;
'shorts' de EMPORIO
ARMANI; gorra de
SUPERGA; gafas de
AMI PARIS; calcetines
de MOISÉS NIETO x
BESOCKS; zapatillas
de ADIDAS; y bolso
de DESIGUAL.*





*Chaqueta de MANGO;
camiseta y 'shorts',
ambos de LACOSTE;
y anillos de MAJORICA.*

Camiseta de algodón
y chaqueta, ambas de
CELINE; pendientes
Teardrop de oro y anillo
Cabochon de oro con jade
verde, todo de ELSA
PERETTI para TIFFANY
& CO.; y pasador de
PERFUMERÍAS NADIA.



*Sudadera de GUESS;
camiseta de MAJE; mallas
de INTIMISSIMI; gorra
de POLO RALPH
LAUREN; y bolso
Peekaboo ISeeU, de FENDI.*





*Top, vestido de algodón
y pantalón de napa,
todo de LOEWE.*



*Chaqueta de ante, camisa
y bolso Bonnie de lino
pintado, todo de PRADA.*



Top y 'short' ciclista, ambos de HERMÈS; gabardina y bolso Giornale Pouch, ambos de BOTTEGA VENETA; camisa de ISABEL MARANT; gafas de sol, de SAINT LAURENT BY ANTHONY VACCARELLO; pendientes de oro amarillo con diamantes y perlas y collar de perlas, todo de GRASSY; pasadores de PERFUMERÍAS NADIA; calcetines y zapatillas Hike, todo de BALENCIAGA.



*Chaqueta de BARBOUR;
cárdigan de SÉZANE;
pantalones vaqueros, de LEVI'S;
gafas de sol, de RAY-BAN en
SUNGLASS HUT; pendientes
de ISIDORO HERNÁNDEZ;
anillo de MAJORICA; pulsera
de UNODE50; cinturón de
ANDERSON'S; calcetines de
CALZEDONIA; y zapatillas
Minimel, de UGG.*

Cazadora de popelina de seda, camisetas de algodón, pantalón de lana y lino y mocasines, todo de VERSACE; y reloj De Ville Trésor 40mm de acero con pulsera de piel, de OMEGA.



*En esta página, top de
seda, pantalón vaquero,
zapatos, bolso Collar
de piel, pendientes,
pulsera, y gafas de sol,
todo de CHANEL;
y reloj Première Édition
Originale, de CHANEL
HORLOGERIE.
En la página siguiente,
vestido de popelina y
sudadera, ambos de
MIU MIU; pendientes
Baroque y anillos Nova
con perlas, todo de
MAJORICA; y reloj
Heart of Burgundy,
de SWATCH.*



EN VOGUE

*Peluquería: Fernando
Torrent (Kasteel Artist
Management) para Sam
McKnight. Maquillaje:
Fidel Fernández (Another
Agency) para Dior Beauty.
Ayudantes de fotografía:
Nano Hernández y Blanca
González. Ayudantes de
estilismo: Sandra Pardo y
Julia Tabares. Ayudante de
producción: Marta Díaz.
Modelo: Colin Jones (Premier
Model Management).
Agradecimiento: Hotel
Barceló Torre de Madrid.*



TIEMPOS PASADOS

Correas de piel, oro amarillo y estilo masculino; el universo RELOJERO revisita décadas pasadas con una NUEVA MIRADA. Fotografía ÓSCAR CALLEJA. Estilismo PATRICIA LÓPEZ.

Reloj Monaco Chronograph con una reserva de marcha de 80 horas, de TAG HEUER.



Reloj de la colección Tortue de oro amarillo y correa de piel, de CARTIER.



Reloj Code 11.56 Selfwinding con correa de piel, de AUDEMARS PIGUET.



Reloj 1908 de oro blanco y acabado pulido, de ROLEX en GRASSY.



Reloj Monterey de 39 mm de oro amarillo con corona Clous de Paris, de LOUIS VUITTON.

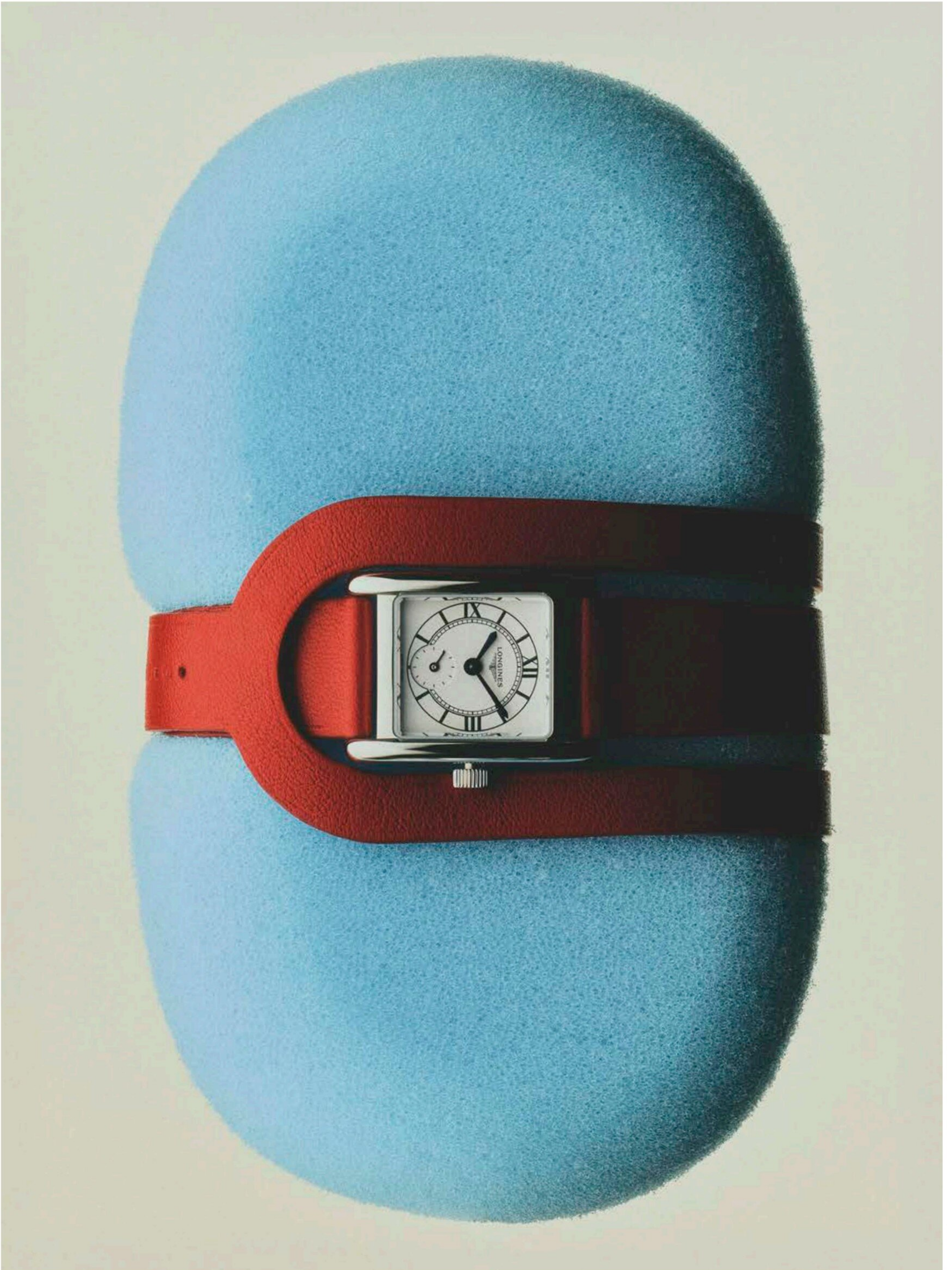


Reloj De Ville Mini Trésor 26mm de acero con correa de piel, de OMEGA.



'SET DESIGN': AIDA SALÁN. AYUDANTE DE FOTO: RAFAEL BENITO. AYUDANTE DE ESTILISMO: JULIA TABARES. AYUDANTE DE 'SET DESIGN': PAULA ROBLES.

Reloj Patrimony Automático con caja de oro blanco de 40 mm, de VACHERON CONSTANTIN.



Reloj mini DolceVita, de LONGINES.



THE FRENCH *connection*

La firma BOSCOIER nació en París, pero su espíritu bebe de las raíces vascas de sus fundadores. De las DIFERENCIAS y, sobre todo, de los vínculos comunes entre ambos nace un imaginario en el que el PAÑUELO es el protagonista. Por NUALA PHILLIPS.

P

ara Bosco Tamames (Madrid, 1995) y Oier Gil (Hondarribia, 1995), fundadores de la firma Boscoier, el entendimiento es clave. Primero, porque pese a contar con vidas muy diferentes, han encontrado mucha más riqueza en sus lazos comunes que en sus discrepancias; y, segundo, porque es precisamente en esa diversidad de puntos de vista donde han conseguido posicionar su discurso. Así, mientras Oier es hijo de pescador y oriundo de la localidad guipuzcoana de Hondarribia, Bosco encarna al otro perfil que define la zona: el del burgués de la capital que visita el pueblo en verano; ese que en la zona se conoce popularmente como 'bañista'.

“Cuando dos polos tan OPUESTOS se sientan, dialogan y llegan a un consenso, todo se vuelve mucho más profundo. Más INTERESANTE”.

Irónicamente, estos dos creativos no se conocieron en uno de esos estíos frente al Cantábrico, sino estudiando en Madrid, donde ambos perseguían un futuro en la moda. Luego, Oier se mudaría a París para trabajar en la recién reimpulsada Poiret, mientras que Bosco haría lo propio en Dior Couture, Hermès o Nina Ricci, hasta que un día, surgió la propuesta en firme: ¿por qué no crear una marca de moda de la que de verdad pudiesen vivir?

De esta premisa –y de la colisión de sus mundos– nació Boscoier en 2024. Una firma que, si bien joven, ha sabido explorar como pocas su identidad visual y discursiva, con un imaginario que, desde su primera colección, ha tomado la pañoleta como elemento inequívoco de conexión. “Por un lado, está el típico pañuelo que la gente se pone en el pueblo en fiestas sobre los hombros; pero, por otro, están esas señoras que salen de misa con el *carré*. Es el símbolo perfecto de ambas realidades”, explica Oier, mientras Bosco puntualiza: “Nos interesa también como gesto, como una prenda con la que se interactúa y ofrece múltiples posibilidades”.

Así, en sus diseños puede verse el estudio constructivo de un vestido confeccionado a base de estos pañuelos anudados, pero también se planta la pañoleta en elementos más técnicos como parkas o cazadoras. Todo ello, siempre, desde la veneración por el patronaje de las prendas. “A mí me interesa muchísimo estudiar el montaje de cada pieza. Mejorar la construcción para que sienta perfecta sin esfuerzo. Para que todo caiga donde tenga que caer”, explica Oier. “No se trata de proponer decenas de ideas cada temporada, sino de ir perfeccionando nuestras señas de identidad. Nada sale impecable a la primera, así que estamos centrados en pulirlo todo para que mejore con cada colección”, apostilla Bosco.

Claro que en su caso no se plantean temporadas, ni lanzamientos fijos, sino una propuesta que va creciendo y adaptándose con ellos, en función de la demanda y las inquietudes creativas. De hecho, ellos mismos recurren a sus raíces vascas para explicarlo: “Lo que queremos es hacer un armario que vaya evolucionando, pero que parta de un núcleo claro. Se revisita, se reformula... Hay nuevas ideas, por supuesto, pero hay otras que definen la esencia. Es como cuando tienes un buen chuletón. No hace falta ponerle nada más, simplemente respetas el producto. Para nosotros esa materia prima es también ese punto de partida que solo queremos sublimar con lo mínimo”, explican.

Y aunque en este año y medio han encontrado su voz, también se han topado con la cruda realidad de la profesión: “Hemos entendido que muy, muy

pocos diseñadores pueden vivir exclusivamente de sus marcas”. Por eso, ambos continúan con su carrera como docentes mientras siguen volcados en el proyecto desde su taller de ideas en el barrio de la Bastilla. “Volver a España es algo que siempre nos planteamos”, confiesan. Pero en París ocurre todo en términos de moda, hay que estar y, al final, somos una marca francesa con sede en la capital y nuestro taller seguirá aquí”, continúan, aunque matizan: “También es cierto que Francia está en un momento de cierta decadencia y la sociedad está muy polarizada... mucho más que en España. Además, producimos en nuestro país y siempre hemos mantenido la conexión, así que nos interesa explorar también nuestra presencia en puntos estratégicos como Madrid”.

Afianzar esa visibilidad es ahora una de las prioridades que lideran su lista de tareas pendientes. Eso, y también seguir alimentando ese vínculo que ha sentado las bases de lo que Boscoier es hoy. “Oier y yo hacemos lo que no hace la clase dirigente: no venimos del mismo entorno ni en lo político, ni en lo social, ni en lo económico, y al final hemos aprendido mucho el uno del otro y hemos roto muchos prejuicios en cuanto a lo que puede ser mi mundo para él y el suyo para mí. Ahí te das cuenta de que eres mucho más común y semejante de lo que muchas veces nos hacen creer”, apunta Bosco justo antes de que Oier sintetice el quid de todo el proyecto: “Cuando dos polos tan opuestos se sientan, dialogan y llegan a un consenso, todo se vuelve mucho más profundo. Más interesante”.



En la página anterior, vestido y capucha, de BOSCOIER. Junto a estas líneas, Oier Gil y Bosco Tamames, fundadores de la marca.

LANCÔME

PARIS

ABSOLUE
LONGEVITY MD
META DISCOVERY



mitopure®

BY time—line

[98,5% UROLITHIN-A PURA]

ACTIVO
DE LONGEVIDAD
RECOMENDADO
POR DOCTORES

AHORA EN TRATAMIENTO
DE ROSTRO

NUEVA GAMA DE LONGEVIDAD
¿Y SI PUDIERAS
REVERTIR LA
EDAD BIOLÓGICA
VISIBLE DE TU PIEL?

NUEVA CREMA INTERCEPT

PIELES ADULTAS
SIGNOS VISIBLES
DE LA EDAD

+ 4M
CÉLULAS
NUEVAS AL DÍA¹

+ 76%
PIEL MÁS
FIRME²



¹TEST INSTRUMENTAL; 31 PERSONAS, 22 DÍAS.
²EVALUACIÓN CLÍNICA EN PATAS DE GALLO,
SURCO NASOLABIAL Y ARRUGAS DE LA
FRENTE; 81 PERSONAS, 1 MES DE USO.

Entre la LÓGICA y la FANTASÍA



La diseñadora Beatriz Palacios posa en la terraza de su taller con camisa de AMI PARIS; bermudas de CORDERA; sandalias de TOTEME; y joyas de su propia firma.

La diseñadora de joyas BEATRIZ PALACIOS traslada su formación en INGENIERÍA de minas a las mesas de su TALLER para convertir la mecánica de sus piezas artesanales en POESÍA técnica. Por NURIA LUIS.

El taller de Beatriz Palacios (Madrid, 1979) es como la cueva de Alí Babá. En medio del bullicio de la Puerta del Sol, esta diseñadora de joyas descubrió un santuario que invita a viajar al pasado desde que uno cierra la doble puerta del histórico ascensor. “Antes trabajaba en mi propia casa. Si no llego a quedarme embarazada, no estaría en este lugar. Para mí es un privilegio”, sentencia en medio del caos metódico de cajas y bolsas donde guarda sus particulares tesoros.

Hacer accesorios (como collares a partir de los abalorios que compraba su madre en la extinta mercería Botón de Oro) ha sido siempre para ella un medio de expresión. Sus progenitores la disuadieron de dedicarse a la moda, así que optó por una ingeniería de minas, más acorde a su perfil de ciencias. Antes de acceder al mundo laboral pasó un año en Dublín, donde entró en contacto con el arte: “En casa me habían metido en la cabeza que lo creativo es un

hobbie, no un medio de vida. Así que se me abrió un mundo de posibilidades”, explica. Interesada por sus joyas, la estilista Aisling Farinella le cedió un espacio en un proyecto colaborativo: “Empecé a vender lo suficiente como para trabajar los fines de semana y poder vivir el resto del mes”, comenta. La recesión económica hizo que volviera a España, donde encontró trabajo en una empresa de ingeniería de investigación y desarrollo. Allí estuvo ocho años y llegó a compaginarlo con una instrucción en joyería nada ortodoxa: “Mi horario no se ajustaba a las escuelas, así que empecé a ir al taller de una joyera a la que pedí que me diera clases particulares. Fuimos avanzando según mis necesidades creativas”.

Aquellas primeras colecciones que presentaba en las ferias de París fueron un máster para ella, pero hasta que no cerró su empresa por la crisis, no decidió registrar la firma y dedicarse a tiempo completo a sus diseños: “Me tengo que ver en situaciones límite para tomar decisiones cruciales en la marca”. Le sobraba ilusión, pero le faltaba técnica. Se la aportó Tomás Padua, un maestro joyero especializado en restaurar piezas antiguas de Sotheby’s que se ofreció a ayudarlo. “Diez años después, seguimos juntos. Ese es su sitio”, dice, señalando una de las mesas del taller. Junto a ellos, Carmen Martínez también se encarga del proceso de elaboración. La propia Palacios asume toda la gestión: “Hago envíos, me ocupo de los proveedores, de la producción... He aprendido muchos procesos que me han servido para ser muy eficiente. Por adelantado sé cuánto me va a costar una idea. Soy rápida en valorar y corregir diseños sin sentarme a hacer números. Cuando calculo bien todo, me desvío poco en el precio final”.

Por la alta calidad de sus piezas, solo trabaja con materiales nobles. Como piedras ha hecho suyas el topacio, el cuarzo o el ónix, fascinada por la joyería de luto victoriana. Su particular uso de perlas redondas y barrocas se debe al collar que le regaló su madre a los 18 años, tan “imposible de usar” que se lo tomó como un reto. Además de las rosas preservadas, las joyas con manos renacentistas son el mejor ejemplo de su carácter experimental: en metal, resultaban pesadas. La resina transparente amarilleaba con el tiempo. “Lo reposé dos años y acabé dando con unos proveedores que se dedican a la



NUEVO GLC ELÉCTRICO

GLC 400 4MATIC por 595€/mes*

Más de 700 km de autonomía.
Cargador e instalación de regalo.
Aportación inicial: 23.325€.



140 YEARS OF
INNOVATION

Mercedes-Benz GLC 400 4MATIC: consumo eléctrico en kWh/100 km (ciclo mixto): 15,1-18,9; emisiones de CO₂ en g/km (ciclo mixto): 0.

Oferta sujeta a la contratación del Seguro Mercedes-Benz C.S., no incluido en la cuota.

*Ejemplo de Renting particulares con Mercedes-Benz Renting, S.A.U., para un GLC 400 4MATIC eléctrico con Paquete AMG Night y cargador e instalación gratuitos. **Cuota mensual 595€, aportación inicial de 23.325€ impuestos incluidos, a 48 cuotas, 15.000 kms/año. Válido para pedidos generados con entrega a cliente final hasta el 30/06/2026. Ofertas financieras y solicitudes aprobadas hasta el 15/07/2026 y contratos activados hasta el 31/08/2026. Bonificación por CAE aplicada en la cuota.**



impresión 3D de biomateriales. Es un bioplástico a partir de conchas de vieira que resultó ligero y sostenible”, apunta, refiriéndose a la materia prima que también ha aplicado en sus delicadas limosneras.

Esta aproximación casi científica la traslada a la técnica. Según cuenta, no haber estudiado moda le ha servido para tener la mente más abierta. “Hay una parte de la ingeniería muy analítica y mecánica que he aplicado a piezas como el anillo Infinito, cuyo desarrollo parece sencillo, pero no lo es”, dice al respecto de uno de sus *best sellers*. Otra proeza es un ojo de muñeca articulado que pestañea mediante un tirador. En las antípodas se encuentra su método creativo: como los modistas que parten de la tela para diseñar, ella tampoco dibuja. “Arranco con algo físico, abriendo cajas y juntando materiales sueltos. Es un proceso muy intuitivo y orgánico”, dice. “Soy muy cuadrículada, pero cuando tengo que presentar una colección, fluyo. He aprendido a relajarme y a ver que acaban saliendo como a mí me gustan”, confiesa. En ese equilibrio de fuerzas se mueve también la selección de piezas que incluye cada temporada. “Con los años he asimilado que se venden más pendientes que collares, por lo que tengo que cumplir con determinados estilos”. Aunque se ha moderado, le sigue pudiendo la fantasía de las piezas aspiracionales con las que dice mantenerse “fiel a sí misma”. Desde un



Arriba, algunas de las piezas fantasía de Beatriz Palacios, que ella misma define como sus “hero items”. Abajo, varias de las estanterías de su taller con materiales y prototipos de la firma.

surrealismo contenido ha descontextualizado así objetos cotidianos como una boquilla de cigarro, una cuchara de caviar o un cerillero plenamente funcional. “Nunca he ido a terapia, pero hago esa canalización a través de la marca”, medita. “Creo que tengo un equilibrio perfecto entre lo creativo y lo analítico, y eso se refleja en mis diseños”.

Su *moodboard* puede ir desde el modernismo de René Lalique al cine de Darren Aronofsky, pero evita contaminarse de ideas ajenas. “Si el *boom* de Instagram me hubiese pillado al comienzo de la marca, me habría perjudicado. Pero ahora puedo inspirarme sin que afecte direc-

tamente a las piezas”, cavila. El eclecticismo impregna tanto sus referencias como sus intereses coleccionistas: conserva, por ejemplo, un sonajero de plata y marfil de los años 20 al que quiere dar un giro para abrir una sección que se llame *Lost and Found*. La bisutería de los 70 que adquirió en un viaje en Nueva York fue clave durante la pandemia: “Gracias a mi manía de acumular tenía un montón de material antiguo reciclado que empleamos para lanzar Sustained”, dice al respecto de su línea sostenible, otro gran éxito.

Palacios, que tan bien funciona en países como Japón o Estados Unidos, quiere mantener su carácter internacional. Cita a Simone Rocha como una de las marcas con las que le gustaría colaborar (ya lo ha hecho en España con Marlota) y ha conseguido sin darse cuenta figurar en series como *Something Very Bad is Going to Happen*: “Hay un grupo de mujeres obsesionadas con el anillo de Camila Morrone en la pantalla ¡y resulta que es mío!”, exclama. Entre sus mayores desafíos subraya la saturación de producto del sector, un problema que no era tan acusado hace unos años: “Creo que ahora mismo hay unas reglas del juego injustas. Para destacar prima la estrategia y el producto pasa a un papel secundario”, expone. También incide en su intención de tener un contacto más directo con el cliente: “Soy muy accesible, pero no todo el mundo se atreve a escribirme para pedirme una cita”, sopesa. “Una vez me dijeron que era como Banksy. Pero es que es verdad, lo que me importa es mi trabajo. Odio la farándula. Yo sigo con mi vida de ingeniera”.

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Nº 1 MARCA SOLAR MÁS
RECOMENDADA
POR DERMATÓLOGOS
EN EL MUNDO

ANTHELIOS UVAIR™ EL SÉRUM SOLAR SUPERPOTENCIADO

0g TEXTURA TAN LIGERA
COMO EL AIRE



MUY ALTA PROTECCIÓN UV 100% IMPERCEPTIBLE



PINCELADA *MAESTRA*

Las alianzas CROMÁTICAS inesperadas tiñen las colecciones de la temporada. En un momento en el que la EXPERIMENTACIÓN marca el rumbo, un libro JAPONÉS de los años 30 se erige como la mejor brújula. Por NURIA LUIS.

DE IZDA. A DCHA. Y DE ARRIBA ABAJO: 'LOOKS' DE TORY BURCH, DIOR, FERRAGAMO, PRADA, ERDEM, BOTTEGA VENETA, MIU MIU, CHANEL, LOEWE Y VERSACE DE PRIMAVERA-VERANO 2026. FOTOS: LAUNCHMETRICS / SPOTLIGHT.

A

veces todo es cuestión de tirar del hilo cromático. En el último desfile de alta costura de Chanel, Matthieu Blazy proponía utilizar el azul bebé como fondo de unas setas bordadas rojas. En la Superbowl, vimos a Lady Gaga recurrir a esta combinación con su vestido de Luar, acompañado por la flor roja emblema de Puerto Rico. Más allá del mensaje político detrás de su atuendo, ya había surgido la magia: la alianza de estos dos tonos, comentada hasta la saciedad en internet, fue un flechazo absoluto tanto sobre la pasarela como en el *street style*.

El suyo no es un caso aislado. La primavera de 2026 está cuajada de ejemplos en los que se dan la mano los colores más insospechados. Dior propone sumarle al amarillo pastel un verde menta. De repente, el mandarina y el burdeos son perfectos para maridar atractivos estilismos como los de Miu Miu. Pero, ¿por qué hay simbiosis cromáticas poco habituales que funcionan tan bien? Según Kate Smith, experta en psicología del color, la razón es puramente biológica: “En vez de caóticas, resultan estimulantes porque nuestra mirada se siente atraída naturalmente por el contraste, que moldea nuestra percepción del mundo”, apunta. “Ningún color predomina sobre otro. Al contrario, se realzan a la perfección”. Al unir el lima o el marrón chocolate, como hace Ferragamo esta temporada, se rompen patrones aprendidos y se crea un estado de “tensión” que también menciona Domingo Delgado: “Cuando un color activa y el otro contiene o enraíza, se crea un diálogo que mantiene la atención”, explica este psicólogo clínico y experto en *coaching* de imagen. “A nivel emocional, vestir estas combinaciones puede estimular la creatividad y la flexibilidad mental, romper inercias de personalidad y generar una percepción externa de innovación y autenticidad”, opina al respecto de sus efectos psicológicos frente al armario.

En un mundo sobresaturado de imágenes, la popularidad de estas alianzas tonales responde a una necesidad colectiva de expresar la individualidad propia sin perder el estilo por el camino. Las renovadas posibilidades que proponen hoy las firmas no podrían ser más dispares. Por un lado, la apuesta más arriesgada radicaría en el *color block*, recuperado por firmas como Versace: “Se originó durante el periodo modernista y tiene un profundo vínculo histórico con el arte”, expone Smith, citando el tributo de Yves Saint Laurent a Piet Mondrian. “Siempre es una opción deliberada que no deja espacio a la ambigüedad”. A efectos prácticos, resulta casi como un golpe sobre la mesa. Delgado puntualiza que en este tipo de estilismos el color deja de acompañar y ejerce como un símbolo de liderazgo. “No es solo una tendencia visual, sino una declaración que habla de querer ocupar espacio visual sin pedir permiso”, medita. Esta visión de la paleta cromática como un elemento más del *power dressing* también es subrayada por Leatrice Eiseman: “Se trata de elegir una combinación de colores que destaque y empodere a quien lo lleva”, sostiene esta gurú, directora ejecutiva del Instituto Pantone.

En las antípodas se encontrarían las alianzas de tonos básicos, que aportan estabilidad y, según Eiseman, apelan a las personas que buscan integrarse, más que sobresalir. No es una cuestión de timidez, sino de una gestión consciente de la visibilidad personal. Sobre todo, con la actualización del lujo silencioso a la que invitan los nuevos códigos: a bases neutras como el beis se le añaden en 2026 notas más intensas, como el granate. Es la apuesta, por ejemplo, de Bottega Veneta: “Se produce una lectura de estatus, pero no solo socioeconómica. También es una llamada a la capacidad de mantener la atención sin depender de ella”, cavila Delgado. La colección de Loewe también entraría en esta categoría, pero al debut de Jack McCollough y Lazaro Hernandez se le añade una pátina artística que Kate Smith ve completamente deliberada: “La inesperada adición del amarillo pálido suaviza la autoridad del negro y el llamativo rojo. Esta paleta demuestra que quien la lleva comprende su identidad y puede elegir con criterio combinaciones que expresan autoconfianza, sin ser excesivamente ostentosas”.

Resulta paradójico que la mejor baza para conseguir mezclas exitosas en 2026 sea un libro publicado en los años 30. Pero para estos expertos, es lógica la viralidad que han alcanzado las combinaciones que propuso el pintor japonés Sanzo Wada: “Tiene mucho sentido volver al pasado y que reaparezca como una forma de criterio frente a la saturación de opciones”, matiza Delgado. “Sin duda, hay una necesidad colectiva de volver a principios más esenciales del color como forma de equilibrarnos”. Una de las preguntas que se podrían derivar del uso de estos recursos es si disminuyen la individualidad. “Yo diría que todo lo contrario. De hecho, amplía tu vocabulario cromático”, sentencia Smith. “Wada ofrece cientos de posibilidades que quizá nunca habías considerado por tu cuenta. La única forma en que podría limitar el estilo personal sería tratarlo como un manual estricto en vez de una fuente de inspiración”, precisa. En este punto coincide con Eiseman: “Creo que abre la mente del lector al potencial cromático del color. No solo es útil, sino también una maravillosa oportunidad de experimentar con lo que ya tienes o te inspira para compras en el futuro”.

“En vez de caóticas, estas mezclas resultan ESTIMULANTES porque nuestra mirada se siente atraída naturalmente por el CONTRASTE”, dice Kate Smith.

QUE DIOS NOS PILLE CONFESADOS



HBO ORIGINAL

euphoria

NUEVA TEMPORADA
YA DISPONIBLE

HBO
max

Se requiere suscripción. Sujeto a los Términos y Condiciones. 18+.
Revistas.PeruRadio.net.pe

JUGONAS

Seis jovencísimas actrices dan el gran salto al cine gracias a 'Pioneras', un largometraje que retrata los comienzos de las primeras mujeres futbolistas que desafiaron las reglas del pasado siglo en los años 70. Fotografía PEPE HERREROS. Estilismo PATRICIA LÓPEZ. Por ALBERTO SISÍ.

De izda. a dcha., y de arriba abajo, Miriam Rubio lleva blusa y 'boxers', ambos de MSGM; calcetines de LULULEMON; y zapatos de LATOUCHE en EL CORTE INGLÉS. Leire Aguiar con vestido de HABEY CLUB; y medias de FALKE. Nora Otxoteko con camisa y top, ambos de DRIES VAN NOTEN; y pantalón de VAQUERA. Bruna Lucadamo luce camisa y pantalón, ambos de GIORGIO ARMANI; y camiseta de EDWARD CUMING. Y Sofía de Iznájar lleva mono de VIVETTA.





P

s una realidad. El fútbol femenino lleva en auge desde la pasada década. Y la historia de las que dieron el primer paso para ello, hace ahora medio siglo, es lo que busca reflejar *Pioneras*, el tercer largometraje de Marta Díaz de Lope Díaz, tras *Mi querida cofradía* y *Los buenos modales*, que llega a los cines el 5 de junio. Cuenta una historia basada en hechos reales sobre las mujeres que, a principios de los 70, quisieron dedicarse al fútbol en una España todavía profundamente arraigada en el franquismo. Un grupo de chicas muy jóvenes desafiaron las reglas ayudadas por algo que ahora puede parecer extremadamente sencillo: jugar un partido.

Nati, Pepa, Ana, Ángela, Belén o María son los nombres de los personajes que funcionan como trasunto de aquellas jóvenes que se atrevieron a ir contra las normas. Sofía de Iznájar (Madrid, 2001), Miriam Rubio (Pamplona, 2002), Leire Aguiar (Zaragoza, 2001), Lorea Carballo (Madrid, 2004), Bruna Lucadamo (Beniarbeig, 2004) y Nora Otxoteko (Irún, 2005) son las actrices que, respectivamente, dan vida a esas jugadoras que resultan de una mezcla de las reales: Conchi Amancio, Victoria Hernández, María Ángeles Quilla o Ángela Martín. Ellas fueron las que jugaron aquel partido seminal que enfrentó a los equipos Sizam y Mercacredit en el campo del Boetticher, en Villaverde (Madrid). Lo organizó Rafael Muga, que en la ficción es Javier Poga y está encarnado por Daniel Ibáñez.

“Ha sido una maravilla”, reconoce Nora Otxoteko momentos antes de que se tomen las fotografías que acompañan este texto en uno de los pulmones verdes de Madrid. Ese es un sentimiento generalizado entre las chicas que forman parte del reparto de *Pioneras*: “Para mí ha sido un sueño. Es mi primer proyecto gran-



En esta página, de izda. a dcha., Miriam lleva sujetador y pantalón, ambos de PRADA; Nora, con gabardina de JACQUEMUS; Sofía luce top y pantalón, ambos de HERMÈS; Leire con top y vaqueros, ambos de COPERNI; Bruna, chaqueta, camiseta y pantalón, todo de FERRAGAMO; y Lorea, top de VALENTINO. En la página anterior, todas con el mismo 'look'.

de. Es un privilegio poder participar en algo con lo que comulgas y es importante para ti. Tengo la suerte de contar esta historia junto a mis compañeras”, admite Bruna Lucadamo emocionada. “Hemos sido muy afortunadas porque nos hemos conocido en el barro, jugando y de una manera mucho más profunda de lo que suele ser habitual en el mundillo”, cuenta Sofía de Iznájar. “Ha sido enriquecedor, tierno y bonito. A mí personalmente me ha hecho conectar con mi yo del pasado porque jugaba al fútbol”, apunta Leire Aguiar.

Este deporte ha unido a esta pandilla de chicas. Algunas debutan ante las cámaras aquí, como Nora Otxoteko; el resto suma con esta otra producción a filmografías comprensiblemente breves, pues ninguna pasa de los 25. “Qué suerte ser nosotras las que estamos en la película y no otras. El cine te hace encontrarte, además, con gente de la que aprendes muchísimo. Se me ha abierto un mundo nuevo con este proyecto”, comparte Miriam Rubio.

En el filme también está, con un papel importante, Aixa Villagrán. La veterana interpreta a Edelmira, de nuevo un personaje que ficciona a una persona real, Mari Carmen Izquierdo, una de las primeras periodistas deportivas. Una mujer que tuvo que firmar sus crónicas bajo seudónimo y que sirvió de apoyo a las pioneras. Elena Irureta, Carmen Ruiz, Alejandro Casaseca o Jordi Sánchez completan el reparto.

El caso de Lorea Carballo es particular. Estudia una carrera universitaria de lo más exigente al tiempo que compagina sus exámenes con la promoción del largometraje. “A mí me gusta mucho la Medicina, pero me salió lo de meterme en el mundo de la interpretación y, al final, una película como esta es algo que

sabes que no se va a repetir”, reconoce con inusitada madurez. “Estudiar se puede retomar cuando quieras. Voy un poco por rachas. Ahora me he decidido por esto y la realidad es que me gusta mucho. No sé qué pasará en un futuro”.

Para Sofía de Iznájar, este papel supone un antes y un después en una carrera que se alarga ya un par de años ante las cámaras, pero que no nació en el mundo del audiovisual. “Vengo del teatro y a mí me resulta más difícil el cine”, cuenta con total honestidad. “Este proyecto lo he afrontado con mucha ilusión. Al inicio, eso sí, con muchísimos nervios. Intenté trabajar la exigencia. Llegaba a casa, me tumbaba en la cama y decía ‘Sofía, está todo genial’”, rememora. “A veces soy muy negada a abrirme a la gente, pero estoy superfeliz porque las quiero un montón y me llevo de aquí a gente maravillosa”.

La relación de todas las actrices con el fútbol se mueve en los extremos. Las hay que han jugado desde muy pequeñas a ese deporte. “Bastante. He jugado siempre al fútbol en equipos supuestamente mixtos, aunque luego era yo la única chica. He estado en fútbol sala y en fútbol 7 hasta los 14 años. Esos equipos eran gran parte de mi vida. Lo fui dejando y ahora he tenido que retomar y reenamorarme”, cuenta Lucadamo. “Mi padre es argentino y siempre hemos sido muy forofos en casa. Yo iba con el equipo contrario a él para crear conflicto”, reconoce divertida.

Pero también figuran en el reparto las que no se han manejado tan bien con el esférico. “Soy la que menos familiarizada estaba. En una de las pruebas nos sacaron un balón para hacer toques y dije: ‘Mira, no voy a mentir: no he tocado nunca una pelota y no sé qué es un penalti’. A día de hoy sigo sin saber lo



*En esta doble
página, todas
con 'cardigans'
de BABAA; y
Bruna con sus
propias joyas.*



“Nos daba un poco de vértigo no estar a la altura o no llegar a DIGNIFICAR la historia. Cuando se cuenta un hecho real hay cierta RESPONSABILIDAD”, confiesa Miriam Rubio.

que es”, admite Miriam Rubio entre risas y con cierta picardía. “Cuando me contaron que me habían cogido me puse contentísima, pero me dijeron que nos iban a poner a entrenar unos meses. Vi que todas eran prodigios del balón y flipé. Lo bueno es que yo ya había avisado que no sabía mucho y me vinieron muy bien los entrenamientos, le puse muchas ganas. No soy de las que más tocan el balón porque hago de portera, así que parar me sale mejor. Si te esfuerzas, te sale”, reconoce.

E

l *boom* del fútbol entre las niñas es algo relativamente nuevo. Alexia Putellas, Jenni Hermoso o Aitana Bonmatí son nombres que ahora se reconocen a la primera, pero cuando las protagonistas de *Pioneras* eran pequeñas no era habitual verlas jugando, aunque algunas fueron la excepción. “De pequeña siempre estaba en el parque jugando al fútbol. Tuve suerte porque cuando yo era niña no estaba tan mal visto como en el momento en el que se ambienta la película. Ni sufrí ni lo pasé excesivamente mal. Eso sí, el hecho de ser la única chica ya te convierte en lo distinto”, explica Carballo. “Ahora bajas a la calle y ves a más niñas con balones. Es una película necesaria y creo que hubiera sido bueno haberla hecho antes”. Tiene mucho que ver con lo que cuenta Otxoteko: “Muy de pequeña jugaba al fútbol. Tuve una época en la que realmente sí quería y tuve problemas en el colegio porque no me dejaban. Al final fue una batalla perdida y decidí que no merecía la pena usar tanta energía en ello”.

La sensación de camaradería de las chicas es totalmente palpable. No hace falta pasar más que unos minutos con ellas para ver cómo han congeniado. “Parecía complicado porque somos muy diferentes, pero hemos hecho clic. Llevármelas a mi vida es lo mejor que saco de este proyecto”, reconoce Otxoteko. “Se ha trabajado mucho, aunque se siente menos trabajo si se hace con amigas. Hubo momentos difíciles, no obstante cuando nos fuimos a Canarias fue muy divertido. Tenemos muy buen recuerdo todas”, admite Aguiar.

Pioneras se rodó entre Madrid, Guadalajara y Tenerife, pero se presentó en otra ciudad. El primer pase del largometraje tuvo lugar en el Festival de Málaga, donde participó en Sección Oficial y se alzó con el Premio del Público. “Lo viví con muchos nervios y mogollón de emoción. Ahí, viendo la peli, me di cuenta de que hasta yo me emocionaba. Me sentí aquella niña pequeña que ju-

gaba al fútbol”, comparte Lucadamo. “La semana anterior estaba insoportable y muy nerviosa, aunque me lo pasé genial”, cuenta con sinceridad De Iznájar. “No era del todo consciente de la magnitud del festival. Vivir las cosas por primera vez es algo muy bello. Presentamos esto un 8 de marzo y *guau*. Siempre me acordaré de estar todas juntas en el palco”, afirma Aguiar. “Allí, dos de las pioneras vieron la peli y yo estaba temblando. Me dieron las gracias y ya me eché a llorar”, cuenta Rubio.

Sirve esta ficción como reconocimiento a ese equipo que se plantó ante lo que la sociedad y las autoridades esperaban de una mujer –incluso tras el final de la dictadura hubo que esperar varios años para que las jugadoras pudieran federarse–. “En Málaga te encuentras con cuatro mujeres que han vivido eso y te hace más consciente de la importancia. Ahí te das cuenta de que la película llega y es un orgullo que esto se cuente, tomas conciencia”, reflexiona Lucadamo. “Desconocía mucho de lo que se narra. Nos daba un poco de vértigo no estar a la altura o no llegar a dignificar la historia. Cuando se cuenta un hecho real hay cierta responsabilidad y me daba algo de miedo”, reconoce Rubio. “Creo que se hizo con mucho cariño y ha salido bien. No empatizo nada con el mundo del fútbol, pero sí con el hecho de ser mujer y no poder dejar atrás las responsabilidades por perseguir un sueño. Mi abuela ha vivido eso”.

“Al hacer el *casting* no era demasiado consciente, pero cuando me leí el guion me pegó una buena bofetada. Caí en lo mucho que tenía que ver conmigo como mujer”, razona De Iznájar. “Por desgracia es un tema que se alarga en el tiempo. Nosotras seguimos sufriendo discriminación o directamente se nos niega cumplir ciertos deseos. Nos toca en todos los sentidos”, apunta. Leire Aguiar hizo un exhaustivo trabajo de campo para prepararse para el papel: “Desde la primera prueba me obsesioné y empecé a buscar por todas partes. Encontré hasta artículos de periódico que explicaban quiénes eran estas mujeres. Me daba un poco de pena porque no tenía ni idea y yo había jugado al fútbol desde los ocho años. Había un punto de responsabilidad y respeto”. Carballo se encuentra en el punto opuesto: “Creo que nunca se es consciente de la importancia de lo que se está haciendo al cien por cien. Igual lo ves pasado un tiempo y te das cuenta de que, efectivamente, sí era importante. Siempre digo que hay cosas que no entiendes hasta que no las vives”.

La admiración de las chicas se puede percibir en la manera que tienen de hablar de las mujeres que inspiraron el guion de *Pioneras*. No queda ninguna duda de que poner un rostro real a la historia, tras ese encuentro en Málaga, ayudó. “Me siento orgullosa y honrada de haberles hecho este homenaje, es lo que queríamos”, concluye Otxoteko.



*Leire con vestido de
HABEY CLUB; medias de
FALKE; y zapatos de
AEYDE; y Bruna con camisa
y pantalón, ambos de
GIORGIO ARMANI;
camiseta de EDWARD
CUMING; y zapatillas
de HERMÈS.*

*Maquillaje y peluquería:
Fidel Fernández, Lucas
Margarit y María Andrés
(Another Agency para
Dior Beauty). Ayudante de
fotografía: Lora Semova.
Ayudantes de estilismo:
María Requejo y Amalia
Aldanondo. Ayudante de
producción: Marta Díaz.
Agradecimiento:
Arturo's Planetario.*



¿Es este el SECRETO mejor guardado de LA MODA?

La estilista y diseñadora Tabitha Simmons viste a la modelo del momento, Neelam Gill, y nos revela dónde encuentran sus joyas de estilo los que más saben de moda: en The Bicester Collection.

En esta página, Tabitha Simmons lleva capa y chaqueta, ambas de STELLA McCARTNEY; bolso de TORY BURCH; y pantalones y zapatos de la estilista. Neelam Gill lleva top de MAJE; chaqueta y vaqueros, ambos de ISABEL MARANT; y zapatos y bolso, ambos de TORY BURCH. En la página siguiente, arriba, Neelam con chaqueta y camisa, ambas de McQUEEN; y vaqueros de MAISON MARGIELA. Abajo, la modelo con vestido de STELLA McCARTNEY; y joyas de MONICA VINADER y MICHAEL KORS.

Hablar del armario cápsula perfecto es hablar de un concepto casi mítico que, con las piezas adecuadas, permite construir looks infinitos. Descifrar cómo se crea ese armario cápsula perfecto es el santo grial de la moda. El punto de partida puede ser un zapato impecable o un bolso de ensueño. Pero tanto o más importante es saber cómo y dónde buscar. Según la estilista y diseñadora Tabitha Simmons, acertar exige tiempo, una mirada experta y estar abierto a descubrir joyas inesperadas. Por eso The Bicester Collection es uno de los secretos mejor guardados: 12 destinos al aire libre repartidos por todo el mundo, cada uno con una selección impecable de *boutiques* de lujo y experiencias diseñadas a medida. La Roca Village, en Barcelona, y Las Rozas Village, en Madrid, son dos oasis de *shopping*, favoritos de las estilistas de *Vogue*, donde encuentran las mejores marcas por menos.

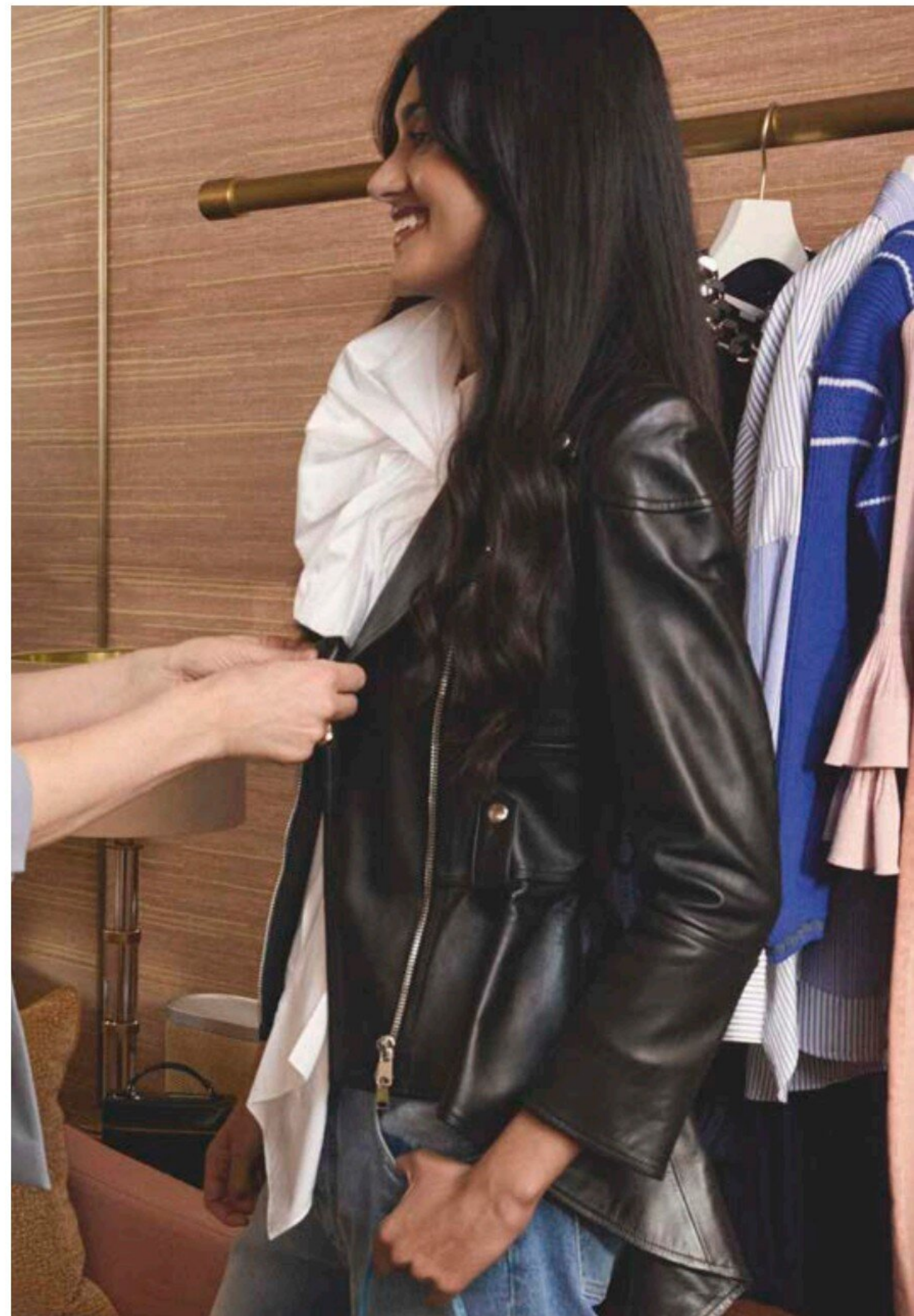
Como diseñadora, Tabitha entiende bien el poder de un buen accesorio, pero como estilista sabe que lo más importante es reflejar la identidad de la mujer que lo lleva. “Ese es el punto de partida”, afirma. En *The Style Trail*, *Vogue* pone a prueba esta teoría en The Bicester Collection. Te contamos cómo Simons construye los tres looks cápsula que mejor se adaptan a los compromisos diarios de la modelo británica de origen indio Neelan Gill: una reunión de trabajo, un evento de noche y una tarde con amigos.

Mucho más que una experiencia de *shopping* relajada, lejos del bullicio urbano, sea cual sea la ciudad en la que estés, los Villages de The Bicester Collection reúnen las marcas locales e internacionales más interesantes del momento. De firmas independientes a casas históricas. ¿El consejo de Tabitha para sacar el máximo partido a la amplísima oferta? “Sé ágil en tu selección. Primero echo un vistazo rápido para detectar el estilo que se respira en la boutique y lo que puedo encontrar”. Es una habilidad que requiere dedicación y experiencia. Por eso, la guía del equipo de Concierge Services puede ayudar a detectar las tiendas perfectas.

Para construir un buen estilismo, el equipo de Personal Shopping ofrece también asesoramiento en The Apartment, uno de los espacios privados. Además, con el servicio de Hands Free Shopping no tienes que preocuparte ni siquiera de llevar bolsas. Puedes concentrarte en buscar el *look* perfecto.

Cuando estás en un espacio cuidado y tranquilo, según Tabitha descubres las posibilidades de un diseño más allá del propio producto. Solo entonces, ir de *shopping* se convierte en una auténtica experiencia. Para Neelan, vestida con estilismo de Tabitha en *The Style Trail*, el espejo no engaña. La selección es impecable: un *look* sastre clásico, básicos de denim con un *twist* y un vestido-joya de noche son piezas que nunca pasan de moda.

En todos los destinos de The Bicester Collection, el lujo es encontrar esas piezas de diseño por menos. Una propuesta verdaderamente única que hace realidad ese armario cápsula perfecto que parecía imposible ♣



VOLVER *a* CREER

Tras el éxito rotundo de 'Biografía de X', CATHERINE LACEY regresa con un libro en el que, ante el desmantelamiento de una larga relación sentimental (la suya, de hecho), se pregunta cómo recobrar la fe en sí misma y en las relaciones humanas. Por EVA BLANCO.

N

o es que la prosa de Catherine Lacey (Tupelo, Misisipi; 1985) busque ser especialmente punzante a la hora de retratar a personajes en horas bajas o circunstancias horribles, es que, como la propia autora cuenta, vivir implica exponerse al abismo. “Creo que es algo que le ocurre a todo el mundo: hay periodos en los que el caos se impone, no sabes lo que estás haciendo y todo se desmorona. Haber atravesado una de estas vivencias no me hace especial. No sé si se percibe así en el libro, pero no sentí que todo careciera de sentido durante ese tiempo. De hecho, más bien lo contrario. Había a mi alrededor un exceso de significado que era casi paralizante”, comenta por videollamada la autora sobre la llegada a España de *El libro Moebius*, un título que aterrizará en las librerías bajo el sello de Alfaguara el próximo 11 de junio (un año después de su publicación original).

En este volumen, Lacey propone dos relatos –uno en clave autobiográfica y otro de ficción– que, si bien son independientes, mantienen un activo diálogo entre sí, enriqueciéndose mutuamente. De fondo, aparece una reflexión sobre cómo la ficción puede resultar en exceso real y, a su vez, cómo la no ficción alberga bastantes más limitaciones y puntos ciegos de lo que cabría esperar de un género que aspira a retratar los hechos acontecidos. De ahí que el título de la obra aluda a una superficie matemática, la cinta de Möbius, famosa por desafiar la noción de ‘fuera’ y ‘dentro’.

La parte ensayística contiene una indagación en primera persona sobre el acuciante dolor de los meses que siguieron al desmantelamiento de un largo amor: Lacey mantuvo un vínculo sentimental con un conocido poeta y novelista estadounidense desde 2016 hasta 2021. Tras finalizar su tiempo juntos, la autora vivió una etapa en la que, refugiada en la escritura y en un puñado de amigos, obtuvo poco a poco la clarividencia que se le había resistido hasta entonces, adquiriendo una conciencia muy precisa de hasta qué punto había estado sometida a un patrón de maltrato psicológico.

“No importa tanto qué tipo de cosas hiciera él en concreto –reflexiona–. Lo que creo que puede ser interesante para cualquier mujer que haya estado en una relación abusiva es por qué decides quedarte ahí durante años. Esa es la pregunta que espero resulte más alentadora. Para mi sorpresa, muchos de mis amigos, o incluso gente a la que ni siquiera conocía tan bien, me decían cosas como: ‘Sí, una vez vi la manera en la que te hablaba y me afectó bastante’. Uno de mis primeros impulsos fue responder: ‘¿Por qué nadie me dijo esto al principio?’. Pero, a la vez, sé que no les habría escuchado. Las mujeres adultas podemos decidir por nosotras mismas, y esas decisiones a veces van a ser oscuras. El proceso de aprendizaje no siempre resulta agradable. Es complejo, porque participas de ello de una manera muy diferente a la que lo hace una mujer que está siendo maltratada físicamente”, dice Lacey, que saltó a la fama en España en el verano de 2024 tras la publicación de *Biografía de X* (Alfaguara), destacado entre los mejores libros del año por prestigiosas cabeceras y ganador del Premio Brooklyn Library.

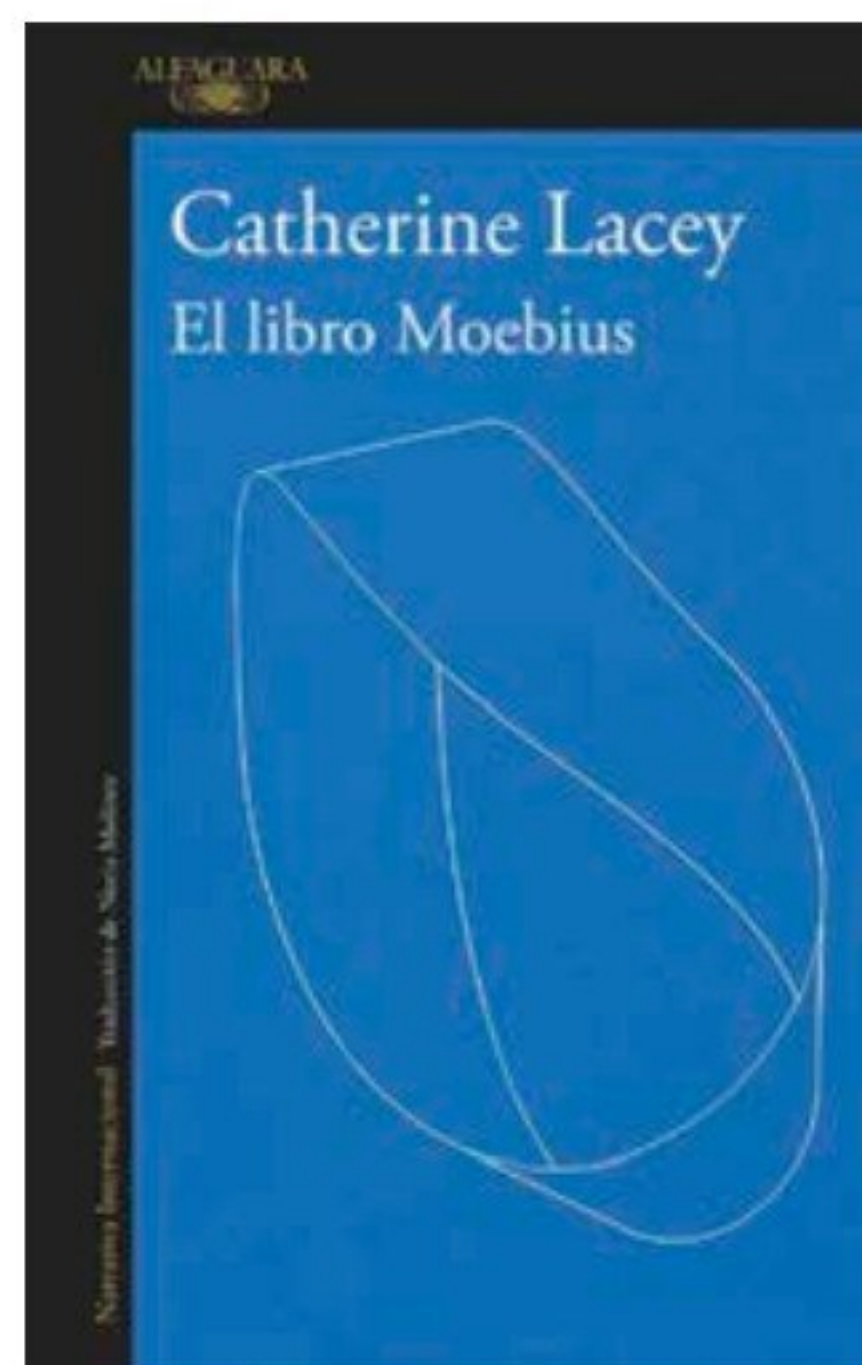
Sin embargo, la autora advierte de que no sería correcto pensar en *El libro Moebius* como en la crónica de una ruptura –de hecho, a pesar de estar planteada como una obra de ficción, en cuanto a alimentar ‘el cotilleo’, la novela *Biografía de X* puede resultar mucho más reveladora en la descripción de la relación con su ex–. Es así como aquí cobran gran relevancia otros temas. La fe, por ejemplo, es para Lacey un elemento estructural en la construcción de los vínculos de amor y amistad y, a su vez, es una cuestión que todavía hoy le suscita un gran conflicto interior.

¿Qué sucede cuando algo que *a priori* debe ser inquebrantable como la fe se muestra, en realidad, tan proclive a tambalearse? “Sí, este es el tipo de preguntas que me hago desde que tenía ocho años

y no es que haya resuelto ninguna de ellas. Tampoco querría que el libro lo hiciera. Cuando en la adolescencia dejé de ser una persona religiosa [fue criada en el seno de una familia metodista], me volví alguien que tenía tendencia a desdeñar la capacidad de creer de otras personas, pero no me daba cuenta de que mi vida estaba aún repleta de actos de fe. De hecho, creo que escribir ficción y contemplar las posibilidades transformadoras de una historia es muy similar a profesar una religión. Por un tiempo, me volqué en la idea de que solo puedes creer en lo que es visible y entendible, pero esa también es una máxima que decides comprar. Tratar de anular aquello que no puedes percibir de forma directa es tan reduccionista como creer a pies juntillas la palabra de la Biblia. Hay muchas cosas que son inexplicables y siento que el tema de la fe es algo que quiero seguir explorando en el futuro”, ahonda Lacey, a quien su largo periodo de duelo religioso le produjo un autocastigo corporal en forma de trastorno alimenticio. Quería forzar una respuesta de Dios ante esa destrucción voluntaria de una de sus súbditas, pero, según escribe, muy probablemente los médicos y terapeutas a los que visitó solo vieron en ella a “otra anoréxica delirante”.

Mucho más interesada en abrir espacios de pensamiento a través de sus libros que en llegar a una conclusión concreta o apuntalar una moral cerrada, Lacey, que despuntó como un talento fascinante tras su debut en el panorama literario en 2014 con la novela *Nunca falta nadie*, asegura estar por fin instalada en un buen momento personal. De hecho, la parte de no-ficción de *El libro Moebius* termina cuando ella comienza una nueva relación con el escritor Daniel Saldaña París, junto a quien reside actualmente en Ciudad de México. “Soy una mujer bisexual y estoy casada con un hombre que también es bisexual. Esto lo cambia todo, porque, aunque cuando he estado en relaciones con hombres hetero nunca he abandonado del todo mi identidad *queer*, es cierto que estás sujeta a otros estándares. Vemos el mundo de forma muy distinta. En el colectivo, por ejemplo, impera un concepto muy diferente de qué es la intimidad, más como una actividad de grupo o como algo que acontece a nivel de comunidad. Las amistades están muy interconectadas. Es mucho más fácil llevarte bien con una ex o haber tenido algún tipo de experiencia sexual con una amiga a la que llevas conectada mucho tiempo”, reflexiona la escritora, que también encuentra el cauce para que estas cuestiones se planteen en su narrativa.

Aunque tenía ciertas reticencias sobre que un relato de una ruptura sentimental terminase con el encuentro de un nuevo amor, como si esta fuese la única puerta de regreso a la felicidad, lo cierto es que, sencillamente, fue así como se dieron los hechos. “Quería plantear la pregunta de si era posible atreverse a acometer un nuevo acto de fe, en ti mismo y en otra persona, incluso cuando has tenido un millón de razones que te hacen dudarlo. Es decir, no se trata tanto del ‘fueron felices y comieron perdices’, sino de pensar que al menos merece la pena intentarlo. Merece la pena continuar teniendo esa fe. ¿Por qué habríamos de asumir que nos vamos a comportar como en anteriores relaciones fallidas si ya no somos esas personas? El cambio es posible”, ríe. Y a las pruebas se remite.



“Las MUJERES ADULTAS podemos decidir por nosotras mismas, y esas decisiones a veces van a ser OSCURAS. El proceso de APRENDIZAJE no siempre resulta AGRADABLE”.

Rebe, en un fotograma de su videoclip junto a Amaia, 'Azúcar y sal', luciendo cardado, hilo conductor y estético de su gira por Europa y América.



A

unque durante los próximos meses estará inmersa en una gira por Europa, México y Estados Unidos –en junio, saldrá al mercado su tercer disco de estudio, aún sin fecha de lanzamiento al cierre de esta publicación–, Rebeca Díaz Larraín (Madrid, 1997), conocida como Rebe, es una compositora y artista de culto solo apta para paladares exquisitos. Su obsesión porque todo cuadre en lo que abarca su estimulante propuesta artística –desde la composición hasta la puesta en escena, las portadas o la dirección de los videoclips que acompañan a su música– contrasta con su tranquilidad a la hora de enfocar el éxito, entendiéndolo como se entiende hoy en día. Y eso se intuye en su trabajo, pero también en sus palabras. “Me siento bendecida de vivir al margen o al

Rebe: entre el ‘UNDERGROUND’ y la vanguardia

La cantante y compositora madrileña consolida –con una GIRA INTERNACIONAL y su tercer disco de estudio– una propuesta de POP ‘RETRO’ inspirada en el carácter performático de DIVAS setenteras como MINA. Por ALEXANDRA LORES.

menos de no enterarme demasiado de lo que pasa ahí afuera”, reconoce la artista madrileña, que reside en València desde hace cuatro años, una ciudad que acabará dejando en algún momento. “A mí me interesa la gente y estar rodeada de estímulos, pero cuando voy a Madrid o a Barcelona, y veo a todo el mundo luchando muchísimo para sacar adelante su proyecto, me crea mucho conflicto. Aquí en València nadie se gana la vida con ello. Y aunque malvivimos, estamos más tranquilos, porque la ambición es menor”, comparte aliviada. Con todo, Rebe reconoce que invierte “muchísimas horas” en una propuesta que se podría definir como pop de los setenta español con una producción vanguardista y electrónica. Para conseguir un sonido así de depurado cuenta con la atenta visión de Otro, el músico y productor con el que vive, que además es su pareja. “Mi creatividad y la de Aaron [Morris, nombre real de Otro] se entremezclan. Normalmente, yo hago una base, la produzco, y luego él entra en escena –le llamo ‘el sesionista’–”, bromea. “Se pone a probar cosas con piano y acabamos de desarrollar el tema juntos”. Y aunque Rebe insiste en que no sabe tocar ningún instrumento, en su casa hay teclados y artefactos sonoros para *connoisseurs*, como una sierra musical firmada por Stradivarius. “Te la pones entre las piernas y suena parecido a un theremin o a una *steel guitar*”, explica por videollamada. Porque su motor para la creación siempre ha sido la curiosidad.

Formada en Bellas Artes, empezó produciendo sus canciones con programas tan *amateurs* como el Cubase. “Al principio usaba *samples* de canciones de bandas sonoras o la canción de *La abeja maya*. Luego me compré unos tecladitos, como unos Casios de estos antiguos que tienen unos autoacompañamientos que le das a los acordes y te hacen un estilo. Y en cuanto los grababa, los destrozaba un poco y les añadía más sonidos por encima usando, por ejemplo, un xilófono”, detalla la compositora, que ahora utiliza Logic Pro, una herramienta más profesional, aunque siga sin abandonar su gusto por la baja resolución. “Uso programas muy raros que encontré por ahí, con interfaces que parecen programas primerizos de internet. Te permiten jugar con acordes y secuencias y son superinteresantes. Normalmente, se usan para cantar en los karaokes de las bodas o en eventos de ese tipo”, explica. Su gusto por los márgenes está también presente a la hora de indagar sobre otras músicas como los coros búlgaros, las doinás [un estilo tradicional lírico de Rumanía] o las melodías que se encuentra de manera fortuita en los casetes comprados en mercadillos como El Rastro de Madrid. “Allí me topé con uno de la iglesia de San Blas. Cuando hago *mixes* para la NTS, intento

“Yo me siento bellísima y lo digo, pero hay una corriente de FEMINISMO COMERCIAL, sobre el empoderamiento femenino, que me da mucha RABIA”.

meter cosas rarísimas de investigación profunda”, revela respecto a su residencia bimensual en esta plataforma de radio londinense para fanáticos de la música de toda índole. Son los mismos que irán a verla durante su gira internacional. “Yo ahora tengo muchos más oyentes en Latinoamérica o en Estados Unidos que en España. Pero nunca ha sido algo buscado, creo que son fans que realmente se sienten atraídos por lo que hago de manera orgánica”, confirma.

Y a pesar de todo, en su propuesta escénográfica no habrá instrumentos, solo performatividad y estética. “Intento alejarme del concepto de concierto clásico, me interesa más lo teatral”, sentencia. “Antes, recargaba mucho el escenario, me colocaba muchos tocados... Pero ahora busco ir más sencilla. Me gusta esa imagen de intérprete sola; tengo como referencia a Mina, una diva italiana de los 60 que me gusta muchísimo. Es muy misteriosa y mágica”, desvela. No es la única inspiración que ha asimilado de aquella década. “Últimamente, tengo una obsesión un poco inexplicable con el pelo cardado. Hay un libro que una amiga encontró en la basura de una orla de un instituto estadounidense del año 64: todas las chicas llevan esos peinados tan extraños y surrealistas. Así que, dentro de mis posibilidades, me haré la cabeza lo más grande que pueda”, bromea. Por el momento, ya sabemos cómo le sienta gracias a los videoclips de adelanto: *Brilla el sol*, *Sobre tu ventana*, junto a la que ya se ha convertido en amiga, Amore –con la que pasó una semana trabajando en un piso madrileño junto a los productores Dinamarca y Otro–, y *Azúcar y sal*, mano a mano con Amaia. “Quedamos en Barcelona en un estudio; ella se compró una sangría y yo unas cervezas”, recuerda sobre aquel día feliz. Otro fue el que rodó *Sobre tu ventana*. Ese día, la peluquera y maquilladora Meritxell Poulain le enseñó a hacerse los cardados. “Yo le conté mi obsesión con el pelo pompa y, cuando me lo hizo, me quedé absolutamente maravillada”, confiesa. Pero quizá no todo sea tan glamuroso en su propuesta escénica: la cantante no abandonará otras referencias propias de su imaginario, más “españolas, juguetonas, coloridas y un poco guarras”. A lo que tampoco renuncia (por el momento) es a presentarse

como una chica guapa. Una actitud que sigue resultando muy controvertida porque contrasta con la asunción de que las mujeres deberían ser, antes de nada, discretas. “Yo me siento bellísima y supongo que hay algo feminista en el hecho de proclamarlo, pero hay una corriente de feminismo comercial como muy pocha, que va del empoderamiento que me da mucha rabia”, reconoce. “De hecho, he dejado un poco de decirlo por eso... Me hieló la sangre cuando me gritan diva o *yas queen* en los conciertos. Pero sí, claramente, a los tíos les jode. Algunos incluso me han dicho que tampoco soy tan guapa como para ir por ahí diciendo que soy la chica más guapa del mundo y es, como, mira, es que tampoco va de eso”, ríe.

Este componente provocador ha estado presente desde sus inicios. “En general, diría que en toda mi música siempre hay un factor de reírse de los hombres, y en toda mi vida en general porque ellos son claramente menos inteligentes”, ironiza. Quizá por eso siempre ha jugado a mostrarse sexi en Instagram, a pesar de los cientos de “mensajes de tíos guarros que me llegaban... sí, definitivamente, había un factor ahí de reírse de ellos”. Y aun así, parece que esta mezcla de humor e ironía ya forma parte del pasado. Al menos, en cierta medida. “En algún momento, quizá llegaba a burlarme pero todas las canciones que hago las hago en serio”. Lo que también ha quedado atrás es su gusto por el costumbrismo patrio, muy presente en su universo. “Antes, me sentía atraída por la vuelta a los valores tradicionales, y la religión y el matrimonio, y yo creo que eso me unía bastante al imaginario español, pero últimamente me siento bastante desencantada con el mundo y con España en concreto. Y estoy acercándome a cosas un poco más extraterrestres”, desarrolla. Con todo, sigue pensando que el amor requiere compromiso y que no tiene por qué ser indoloro o fluido. También hay tradición cuando se pone frente a los fogones: cocina *all i pebre* [un guiso de anguilas típico de la L’Albufera] o cocido madrileño. “Me llevo superbién con el carnicero. Me afila los cuchillos y cuando estoy mal de dinero me hace un apaño para que me salga más barato”, cuenta. Rebe pasa mucho tiempo sola, pero aspira a trabajar acompañada. “Es demasiado solitario, por eso disfruté tanto cuando vino Amore a casa y grabamos más voces después de aquella semana. Nos hemos hecho muy amigas”, reconoce. En cualquier caso, las horas que pasa frente al ordenador, también para encontrar *looks* de archivo de Thierry Mugler o tacones de John Fluevog, se notan. “De todas maneras, yo sería extremadamente feliz si fuese de familia adinerada y pudiese hacer lo que me diese la gana todo el tiempo”. Y quizá sea ese el motivo de su éxito: que no hay demasiada intención, solo gusto, deseo y mucho placer.

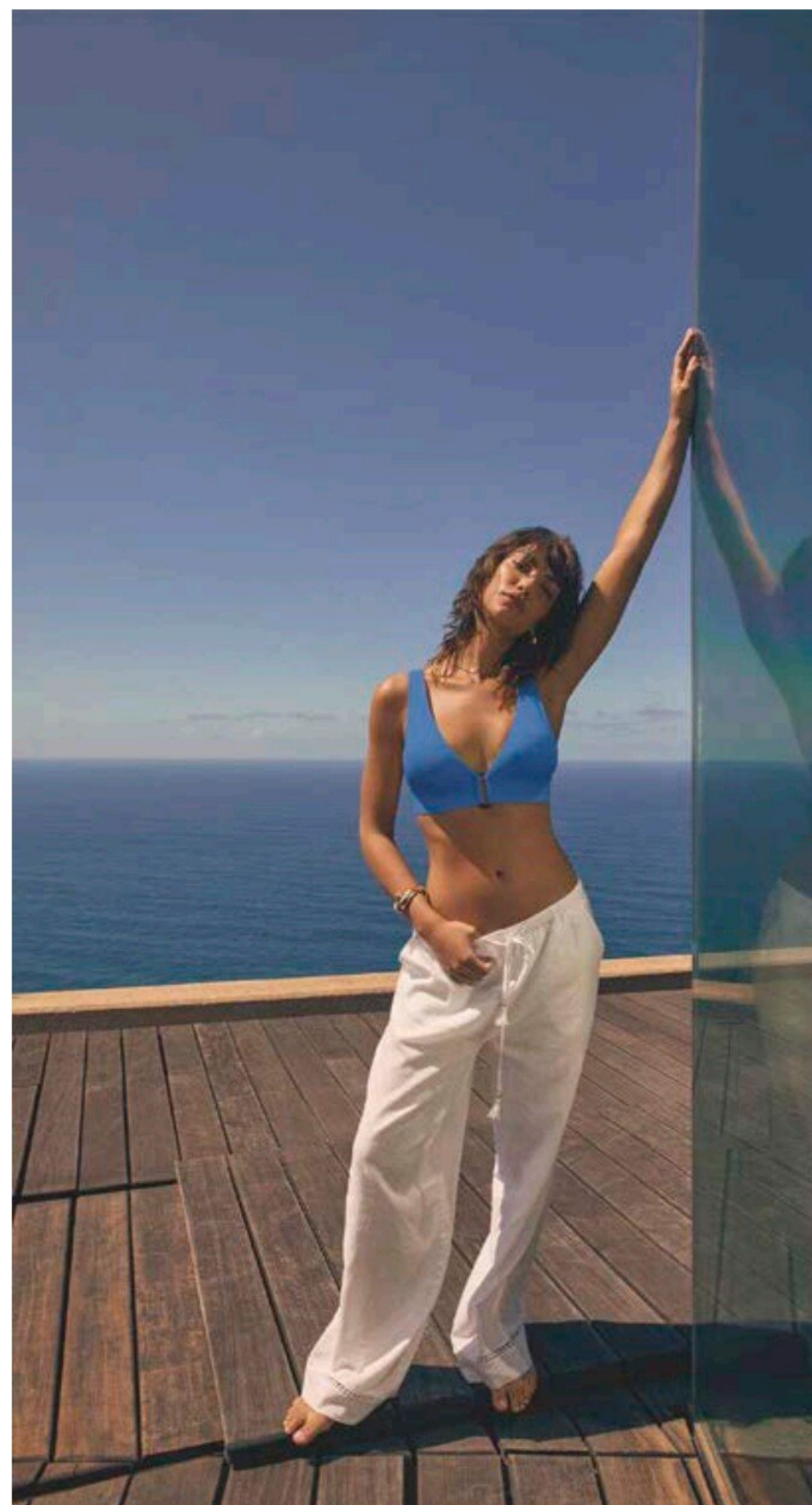
A woman with dark, wet hair and bangs is posing on a rocky beach at sunset. She is wearing a bright pink, one-piece swimsuit with a halter-style neckline and a small cutout at the bust. Her right arm is raised, with her hand behind her head. The background shows the ocean and a sky with soft, warm colors from the setting sun.

Energía de verano

Triumph tiene un gran objetivo: diseñar piezas para hacer sentir bien a la mujer. Su nueva colección de baño simboliza la esencia del verano a través de sus prendas, que inspiran confianza y belleza, y transmiten calidez y vitalidad a través del color, las texturas y los detalles.

En colaboración con **Triumph**

En esta foto, bañador con anillas metálicas. A la dcha., top de bikini con aro y pantalón blanco.



En esta foto, top de bikini *push-up* y braguita a juego. En la página anterior, bañador de lurex brillante.

FOTOS: CORTESÍA DE TRIUMPH. DISEÑO: CNCC.

Colección disponible en El Corte Inglés y en una selecta red multimarca

Revistas.PeruRadio.net.pe

“LA CAPACIDAD
PULMONAR ES EL MAYOR
INDICADOR DE
LA ESPERANZA DE VIDA”.

UN SOPLO DE VIDA

Nasal, lenta y diafragmática: así es la RESPIRACIÓN IDEAL. Interiorizarla e integrarla en nuestro día a día cambiará cómo nos sentimos por dentro y por fuera.
Por LAURA SOLLA.

U

n adulto promedio respira cada 3,3 segundos, de 12 a 20 veces por minuto. Esta frecuencia se traduce en unas 20.000 respiraciones al día. Al año, entre 7 y 10 millones. Así, a mis casi 27 años, si obviamos las veces que me quedé sin aliento viendo a Jacob Elordi en la pantalla grande del cine o cuando el 22 de diciembre contuve la respiración al crearme poseedora del boleto ganador de la lotería de Navidad (a falta de un número), podría decir que he inspirado y expirado entre 170 y 250 millones de veces a lo largo de mi vida. Y lo más seguro es que, a pesar de que podría decir sin mérito alguno que tengo bastante práctica en la materia (vaya, la misma que cualquiera de mis congéneres), casi siempre lo haya hecho mal. Las estadísticas, al menos, no están de mi parte: entre el 70 % y el 90 % de la población respira de forma inadecuada habitualmente, lo que agrava una lista interminable de patologías. Tampoco me favorece mi condición: el ser humano se ha ganado a pulso el ser considerado como el peor respirador del reino animal. Pero eh, que no cunda el pánico; todo se puede mejorar si se dispone de la información adecuada.

EL PODER DE LA RESPIRACIÓN

Yo, como la mayoría, no era consciente de que necesitase aprender a respirar. En fin, si me había mantenido con vida por casi tres décadas, tampoco podía hacerlo tan mal. El caso es que llegó a mis manos *Respira: la nueva ciencia de un arte olvidado* (Booket, 2022), el libro de James Nestor que analiza pormenorizadamente el poder de la respiración, y cómo este había cambiado de manera literal la vida del autor. Por entonces yo llevaba meses con sensación de ahogo, sintiéndome incapaz de llenar por completo los pulmones –lo achacaba a la gran epidemia de nuestro siglo; *aka* ansiedad–. Lo que por entonces no sabía, pero acabaría descubriendo poco después gracias a aquel libro, era que esa ansiedad también podía mejorar considerablemente aprendiendo a controlar mi respiración. Andrea Klimowitz, *coach* especializada en meditación y graduada en psicología, me lo explicaría tiempo después: “La respiración es una de las pocas funciones automáticas del cuerpo que podemos regular de forma consciente, y eso la convierte en una herramienta directa para influir en nuestro sistema nervioso. Controlándola podemos enviar al cerebro el mensaje de que todo está bien”. Según la experta, cuando alargamos la exhalación o respiramos lentamente activamos el sistema parasimpático, que es el que induce calma, seguridad y favorece la regulación emocional. Fue así como descubrí que existían decenas de técnicas de respiración para regular las emociones. También que, si no tomaba medidas, mi pésima forma de hacerlo acabaría condicionando mi salud física y mi bienestar mental. Eso si no lo había hecho ya.

LA CLAVE (DESCONOCIDA) DE LA LONGEVIDAD

En la década de los 80 se investigó la correlación entre la capacidad pulmonar y la longevidad. Para ello se recabaron datos de 2.500 sujetos a lo largo de dos décadas, y se llegó a la conclusión de que el mayor indicador de la esperanza de vida no era la genética, ni la dieta, ni el ejercicio que cada uno hiciese en su día a día (aún siendo estos factores completamente condicionantes, claro). Era la capacidad pulmonar. Tener una buena función respiratoria significa que más oxígeno llega a todas las células del cuerpo, lo que afecta a todos los sistemas (nervioso, cardiovascular, digestivo, inmune, músculo-esquelético). Y aunque es cierto que a partir de los 30 años disminuye de forma natural, ese declive no es ni inevitable ni uniforme; se puede frenar e incluso revertir. Así lo asegura Mercedes de la Rosa, fundadora y CEO de Zentro Urban Yoga, que insiste en que, como cualquier otro músculo, el diafragma también se puede entrenar. “Y es fundamental hacerlo, porque una persona con un buen funcionamiento pulmonar envejece más despacio a nivel celular”. Algunas prácticas que pueden ayudar, según la experta, son el ejercicio aeróbico, el yoga (puesto que mejora la postura, y una posición encorvada puede reducir la capacidad pulmonar hasta en un 30 %) y, por descontado, evitar la respiración bucal. Rubén Sosa, experto en respiración y colaborador del programa Webalance de Barceló Hotel Group, secunda la moción: postura y respiración funcionan en doble dirección. “Una mala postura empeora la respiración y una mala respiración empeora la postura. Por ejemplo, pasar muchas horas sentado, encorvado delante del ordenador, comprime el diafragma y limita la expansión pulmonar. En cambio, cuando una persona recupera una respiración nasal, lenta y diafragmática, a menudo automáticamente se coloca más erguida, con menos tensión y una mayor sensación de ligereza corporal”. Además, aprender a respirar no solo alarga la esperanza de vida, también la mejora. Diego Serra, osteópata estructural, craneal y visceral, incide en que influye mucho más de lo que *a priori* se piensa. “Con cada respiración movemos el cuerpo entero, por tanto, si no es buena, este va a perder movilidad, encogiéndose y contracturando los músculos, afectando

EJERCICIOS PARA MEJORAR LA RESPIRACIÓN EN EL DÍA A DÍA

1 Andrea Klimowitz insiste en que no hace falta complicarse demasiado. Con prácticas simples, fáciles de integrar en nuestro día a día, podremos marcar una gran diferencia. “La respiración 4/6 –inhalar en 4 segundos y exhalar en 6–, por ejemplo, es muy útil en momentos de estrés, o para antes de dormir”.

2 Los expertos coinciden: observar varias veces al día si respiramos por la boca y, de ser así, volver a la nariz, es clave. “No se trata de hacerlo perfecto, sino con frecuencia. Así, el cuerpo tendrá menos tensión, la postura y el descanso mejorarán y, en general, habrá mayor sensación de bienestar”, asegura Diego Serra.

3 Rubén Sosa recomienda salir a caminar unos 10 o 15 minutos manteniendo una respiración nasal y, cada varias repeticiones, inhalar, exhalar y dar 5 pasos en apnea (esto es, con los pulmones vacíos). “Mejora la tolerancia al CO₂, la eficiencia respiratoria y la capacidad aeróbica sin necesidad de hacer nada complejo”.

4 Una técnica que James Nestor plasma en su libro para mejorar la concentración, aumentar el calor corporal, oxigenar la sangre y equilibrar cuerpo y mente, es la llamada ‘surya bheda pranayama’. Consiste en tomar aire por el orificio derecho (bloqueando el izquierdo con el dedo) y expulsarlo por el izquierdo, de 6 a 10 veces.

a la estructura ósea, al sistema nervioso (lo que se traducirá en un aumento del estrés y ansiedad) e incluso a la movilidad y función de ciertos órganos internos”. Por tanto, parece claro que prestando atención a nuestra respiración mejoraremos nuestra calidad de vida, pero ¿cómo podemos conseguirlo y, sobre todo, qué es lo que estamos haciendo mal? Los expertos responden.

RESPIRACIÓN NASAL, LENTA Y DIAFRAGMÁTICA

Según Serra, un patrón disfuncional común es el de una respiración alta, de pecho y con poco uso del diafragma, en la que se mueven más los hombros que las costillas. “Eso hace que el cuerpo acabe compensando en zonas como el cuello o la parte alta de la espalda, que terminan cargándose”. En cuanto al número ideal de respiraciones por minuto, aunque no existe una cifra exacta ni universal, sí hay un rango que nos orienta. Rubén Sosa apunta que, aunque dependa del contexto, en reposo un ritmo funcional suele situarse entre 8 y 12 respiraciones. Si recordamos la primera frase de este texto sabremos que de media respiramos de 12 a 20 veces por minuto –el doble de lo óptimo o incluso más– y, si a esto le sumamos que aproximadamente un 40 % de la población padece obstrucción nasal crónica y cerca de la mitad de nosotros respira habitualmente por la boca, está claro que el panorama no es el mejor. “La respiración bucal reduce la tolerancia al dióxido de carbono (CO₂), una variable clave para que el oxígeno se libere correctamente en los tejidos. El resultado es una peor eficiencia respiratoria y un impacto directo en cómo nos sentimos: más ansiedad, más fatiga, peor descanso y menor capacidad de concentración”, arguye Brett Poblet, especialista en *breathwork* y *breath performance* y fundador de Tresdoooots.

La explicación es sencilla: mientras que la respiración nasal filtra, humidifica y regula la temperatura del aire favoreciendo la producción de óxido nítrico (lo que mejora la oxigenación y la

circulación), la bucal se asocia con hiperventilación, una menor eficiencia respiratoria y una mayor activación del sistema nervioso. “Piénsalo así: la nariz pertenece al sistema respiratorio y la boca, al digestivo; igual que a nadie se le ocurriría comer por la nariz, no deberíamos de forma habitual respirar por la boca”, recuerda Sosa, que insiste en que la respiración bucal aumenta la pérdida de agua (hasta en un 40 %), reseca mucosas, irrita la garganta y favorece la inflamación de las vías respiratorias, además de propiciar los ronquidos nocturnos. “Muchas personas se despiertan con la boca seca, mal aliento o sensación de no haber descansado, y detrás suele haber un patrón de respiración bucal nocturna. Con el tiempo también puede aumentar el riesgo de apnea obstructiva del sueño, un trastorno en el que la vía aérea colapsa parcialmente o se cierra de forma repetida mientras dormimos. Es algo mucho más común de lo que parece y, sin embargo, sigue muy infradiagnosticado”. ¿Otro error frecuente? No soltar bien el aire al exhalar. “Inhalamos constantemente, pero exhalamos mal y con prisa. Una exhalación lenta y completa relajará el sistema nervioso y mejorará la movilidad del diafragma”. Ya se sabe: más despacio, a veces, se llega más lejos.

SIN PRISA, PERO SIN PAUSA

En realidad, si nos paramos a pensarlo, resulta bastante irónico. Hemos aprendido a optimizarlo todo –nuestro plan de entrenamiento, nuestra alimentación, las horas de descanso e incluso nuestra vida social– y, sin embargo, hemos descuidado lo único que nos acompaña a todos desde el primer segundo de nuestra vida, que es la respiración. “Y no es porque no sepamos o podamos hacerlo, nada más lejos de la realidad. Es que lo hacemos mal sin ser conscientes”, reflexiona Poblet. “Si nos detenemos y dedicamos tiempo a observarnos no tardaremos mucho en descubrir que la forma en la que respiramos se parece demasiado a la forma en la que vivimos; es rápida, superficial y casi siempre en piloto automático. La buena noticia es que está en nuestra mano cambiarla”. Para comprobar el alcance de esta inercia basta con analizar lo que ha sucedido mientras recorrías estas páginas. En este punto del texto habrás pasado leyendo unos siete minutos. En ese tiempo, habrás respirado unas 100 veces de media. Tal vez, al avanzar por estas líneas, te hayas enderezado ligeramente, probado a alargar conscientemente la exhalación, o puede que hayas pensado que esta noche dormirías mejor si practicas durante unos minutos el ejercicio 4/6. Si este texto ha cumplido su función, ahora –en esta respiración, la número 104–, dispondrás de una información que antes quizá desconocías. Con ella, como yo, cada 3,3 segundos tendrás la oportunidad de mejorar tu calidad de vida.

“IGUAL QUE A NADIE SE LE
OCURRIRÍA COMER POR
LA NARIZ, NO DEBERÍAMOS
RESPIRAR POR LA BOCA”.





ME BAJO DEL MUNDO

La DESCONEXIÓN es uno de los grandes RETOS de la sociedad actual, pero hay un extenso elenco de posibilidades para hacerlo sin salir de la CIUDAD. Y no, ese proceso de subir al séptimo cielo no solo vive de masajes: las opciones para detener el ruido mental se reinventan hasta el infinito. He aquí varios ejemplos. Por ANA MORALES.



conexión mental está repercutiendo negativamente en la recuperación física y psicológica del trabajador (y en la salud en general). Las consecuencias de estar disponible 24/7 las conocemos –ansiedad, irritabilidad, agotamiento y alteraciones del sueño, entre otras– pero está bien que este tipo de investigaciones las refrenden. Efectivamente, no es fácil bajarse del mundo, y no hacerlo pasa factura. Pero además de las buenas praxis personales (y laborales) para favorecer esa desconexión, se puede dar un empujón a los buenos hábitos diarios con alguna de las propuestas que ofrecen los nuevos espacios de bienestar para detener el (escandaloso) ruido mental que nos atosiga.

Maqueo interno

Rowse The Greenhouse

—*Madrid*

En la nueva tienda de la calle Argensola de la firma española de cosmética creada por Nuria Val y Gabriela Salord pasan muchas cosas y muy diferentes. Como bien dicen ellas, en realidad no es una tienda (aunque se pueden comprar sus productos), ni un centro de belleza al uso (pero tiene una cuidada carta de protocolos, tanto en cabina como en butaca si se prefiere la versión exprés). Es mucho más. Han buscado romper con el concepto tradicional de belleza y por eso en su calendario de actividades holísticas se pueden encontrar recursos menos habituales en estas lides –pero igual de aptos para abstraerse del ruido– como talleres de escritura consciente, pintura meditativa, astrología... Y su plato fuerte: el mapeo interno, un taller experiencial con meditación, respiración y rastreo del cuerpo para identificar zonas de tensión y bloqueo así como coordenadas energéticas para estimular el descanso y la energía.

Entrenamiento mental

Mind Studio

—*Madrid, Barcelona y Valencia*

La neurocientífica Ana Ibáñez, autora de *best sellers* como *Sorprende a tu mente* (Planeta), es la fundadora de estos centros de gimnasia mental en los que se utiliza tecnología de última generación para trabajar las distintas áreas cerebrales en función de los objetivos que se quieran lograr (mayor rendimiento, concentración,

calma...). Y todo mediante sesiones tranquilas de 90 minutos en las que, mientras se ve una película, se leen las frecuencias cerebrales para, a la vez, hacer trabajar al cerebro para optimizar sus procesos. Y, sobre todo, para que logre ser más eficiente y conseguir estar más relajado. Como dijo el científico Ramón y Cajal: “Todo ser humano, si se lo propone, puede ser escultor de su propio cerebro”. Pues eso.

Respiración y café

Repeat

—*Barcelona*

Ir a una sesión de pilates reformer ya es un regalo para nuestro estado de ánimo. Pero en este nuevo centro de la Ciudad Condal –en el que el diseño es uno de los pilares fundamentales para reforzar la sensación de refugio urbano– se puede multiplicar la sensación de bienestar acompañando la clase con una visita a su sauna, baño de hielo, terapia de contraste y hasta con una experiencia de respiración guiada. Incluso con un café de especialidad o un batido funcional al que se le pueden añadir proteínas, colágeno, fibra o vitaminas. El *wellness* llevado a su expresión más holística (y estética).

Cuidado de piel meditativo

Skinclub

—*Valencia*

En este centro de belleza y medicina estética de la doctora Paz Martín cualquier protocolo de cuidado de la piel tiene un enfoque integral con la intención de convertirse en una experiencia casi meditativa (y no solo en un mero trámite de cuidado tópico). El entorno y la arquitectura del espacio diseñado por Club Studio se han puesto en el centro como parte de una filosofía que entiende el proceso como un todo en el que el contexto físico juega un papel sensorial que completa la experiencia. La iluminación, por ejemplo, se ha trabajado cuidadosamente para favorecer la relajación durante el protocolo estético. Todo suma.

Masajes para todos

Akelarre Wellness & Spa

—*San Sebastián*

Un masaje siempre es buena idea para desconectar. Pero si se produce en pleno Monte Igueldo en San Sebastián (y con unas vistas espec-

a hiperconectividad actual no pone nada fácil poder cumplir con lo que declama el titular de este artículo. A los datos nos remitimos. Según un estudio de 2025 de la Universidad Internacional de La Rioja en colaboración con el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), la dificultad para la des-



taculares al Cantábrico), la experiencia de desconexión se eleva. Es lo que ocurre en el espacio *wellness* del Akelarre Hotel Relais & Châteaux, con una carta de masajes terapéuticos para todos los gustos: desde los inspirados en la filosofía ayurvédica a los localizados en ciertas áreas del cuerpo, pasando por rituales corporales con guiños a costumbres locales como la exfoliación inspirada en la tradición sidre-va-sca con un masaje con manzanas autóctonas.

Hipoxia

Amuna Vitality Clinic

—*Madrid*

Todo lo que sucede en esta nueva clínica de longevidad tiene como objetivo medir, interpretar y optimizar el estado de salud. Su carta de posibilidades para lograrlo es casi infinita: consultas de medicina integrativa con enfoque holístico, fisioterapia y nutrición con perspectiva PNI (psiconeuroinmunología o por qué emociones, sistema nervioso e inmune y hormonas están

Arriba, las instalaciones de los baños árabes de HAMMAM AL ANDALUS, donde se puede disfrutar de una experiencia de baños termales junto con rituales de masaje específicos adaptados a las necesidades de cada momento.

interconectados). Pero para una desconexión exprés sus protocolos de hipoxia son los más demandados: llegas, te tumbas y, tras un chequeo para comprobar que puedes practicar la terapia de moda entre los deportistas de élite para mejorar la eficiencia celular, te ponen una máscara de oxígeno que alterna ciclos respiratorios de alta y baja disponibilidad de oxígeno. La sensación inmediata es de calma (se pueden aprovechar los 30-60 minutos de sesión para una pequeña siesta). Pero con continuidad el efecto es más profundo ya que esa estimulación de las mitocondrias mejora los procesos metabólicos, la capacidad aeróbica y las funciones del sistema nervioso autónomo, lo que se traduce, entre otras cosas, en relajación y descanso.

‘Brushing’ relajante

Salón Oramai

—*Madrid*

Un buen lavado de pelo (en manos ajenas) puede ser uno de los mejores rituales de desconexión que existen. Si le sumas un proceso en el que se utilizan aceites esenciales, se acompaña de masajes kobido, drenaje linfático y quiromasaje craneal, y se extienden los movimientos a hombros, espalda, brazos y manos, el resultado es un momento total y absoluto de paz mental. Eso es precisamente lo que ocurre en el *spa* de este salón de peluquería, en el que el lavado de pelo (y el *brushing*, si se quiere incorporar al ritual) es una experiencia holística que acaba, además, con una supermelenas.

Un baño en un ofuro japonés

Termas

—*Barcelona*

No solo de esta bañera de madera de cedro vive el nuevo *spa* urbano en la azotea de Casa Bonay. Pero la recreación de esta costumbre asiática en la que el agua a 40 grados y los materiales nobles del recipiente incitan a la desconexión y relajación, es su plato fuerte (en el país nipón, es habitual que muchas casas tengan estas piletas para llevar a cabo estas inmersiones calientes consideradas más un ritual mental que de limpieza). Este espacio al aire libre alberga también sauna seca, baño de hielo (la experiencia se puede acompañar con sesiones de respiración) y un

hammam construido con fibra de vidrio, todo ello rodeado de vegetación mediterránea firmada por el paisajista Fernando Marto.

‘Coworking’, ‘fitness’ y salud hormonal

BO BA Club

—*Sevilla*

En este espacio exclusivo para mujeres pasan muchas cosas a la vez, pero todas tienen el mismo foco: abordar el bienestar femenino en todas las etapas vitales y facilitar el desarrollo profesional. Aunque suene dicotómico es real: en un mismo espacio hay áreas de *coworking*, zonas de descanso, salas de tratamiento, clases de *fitness*, una barra de comida saludable y consultas médicas sobre salud hormonal, fertilidad, psicología, nutrición... Un proyecto de Sofía Solano de Mendoza para poner fácil el autocuidado y la pausa.

Baños termales

Hammam Al Ándalus

—*Granada, Córdoba, Madrid y Palma de Mallorca*

Cualquiera que haya probado la tradición milenaria del *hammam*—en la que el masaje, el uso del agua y el baño termal se convierten en recursos terapéuticos— conocerá el poder de desconexión que tiene esta experiencia. Por si quedaban dudas, la Universidad de Granada ha desarrollado un estudio, llevado a cabo en un grupo de 46 personas con niveles moderados de estrés, para medir los beneficios fisiológicos que tiene una experiencia termal como la que ofrecen estos espacios. ¿Los resultados? Produce cambios significativos en cuanto a la reducción de ansiedad; descenso del estrés percibido y una mejora del estado emocional general con efectos que persisten hasta 24 horas después. La confirmación científica de que el agua, el trabajo manual de los masajes, la sensorialidad y un entorno que incita a la calma pueden ser lo mejor para bajar revoluciones.

‘Lifting’ miofascial

Carmen Navarro

—*Málaga*

Este protocolo no es un facial cualquiera, sino una técnica diseñada por Carmen Navarro y el experto en kinesiología Sergio Galchenko para, no solo mejorar el aspecto del rostro, sino actuar a un nivel más profundo

con maniobras de relajación del sistema nervioso y técnicas específicas para las fascias y la musculatura facial para lograr que recuperen su movilidad, generalmente bloqueada por el estrés. Como explica Galchenko, actúa directamente sobre el nervio vago, tan conectado con las sensaciones de descanso de nuestro cuerpo: “Este nervio tiene ramificaciones que pasan por la zona cervical, submandibular y en la parte facial se unen con el nervio trigémino. Cuando trabajamos con técnicas miofasciales en estas zonas estamos estimulando directamente las ramas periféricas de este nervio”, explica. Y eso se traduce, no solo en una sensación absoluta de calma, sino también en una estimulación de los procesos de regeneración celular que mejoran la calidad de la piel.

Cura capilar (y emocional)

Claudia Di Paolo Hair

Wellth Spa

—Madrid

El renovado hotel Rosewood Villa Magna acoge la innovadora cabina de tratamiento de Claudia Di Paolo, referente en longevidad capilar en

nuestro país. En ella, se lava el cabello en posición tumbada en un ritual con masaje sacrocraneal acompañado de técnicas corporales que llevan a la relajación absoluta (y a la ansiada longevidad capilar). “Para activar una parte del organismo necesitamos ralentizar la otra. Lo que tratamos es de relajar el cuerpo para que el masaje sacrocraneal sea más efectivo y podamos favorecer la salud del pelo”, apuntilla la experta creadora de esta cura capilar (y mental). Aunque no se termina con un *brushing* porque no es una peluquería sino un *spa* para el pelo, se ofrecen secadores y herramientas de *styling* para facilitar este último paso en los vestuarios del hotel.

Oxigenación artesanal

Cristina Galmiche

—Madrid y Málaga

Un buen tratamiento facial con masaje manual puede llevarte al séptimo cielo. Es el caso de uno de los protocolos faciales con más solera (por el que sienten devoción muchas editoras de belleza). Es la famosa oxigenación artesanal de Cristina Galmiche, una limpieza muy dife-

rente al resto —y muy efectiva, según confirman sus fieles— en la que al proceso de extracción manual se une un festín de mascarillas y masajes adaptados a cada tipo de piel para llevar al cerebro a un estado de calma profundo.

Neurocerámica

Well Feeling Club

—Madrid

Está demostrado: realizar un actividad manual crea infinitas sinergias cerebrales, ayuda a trabajar la concentración, para el ruido mental y genera una respuesta emocional positiva por la producción de dopamina y serotonina que inducen los procesos más creativos. Por eso, una clase de cerámica es uno de los mejores planes que hay para desconectar y entrenar la paciencia y la calma. Los talleres que organiza la ceramista Bárbara Acosta junto al equipo de Well Feeling Club (especializados en bienestar emocional y neurociencia) tienen un enfoque muy holístico y están pensado para reconectar con nuestras emociones y serenidad a través de la manipulación de la arcilla. De lo mejor para parar.

Abajo, la cabina de CLAUDIA DI PAOLO HAIR WELLTH SPA, donde los rituales capilares y de cuero cabelludo se llevan a cabo en una camilla de masaje para una experiencia completa de desconexión.



VICIOS OCULTOS

Hay una retahíla de HÁBITOS DIARIOS que pasan factura a la SALUD CAPILAR, en la mayoría de las ocasiones sin que seamos conscientes de ello. ANA MORALES repasa, con la ayuda de ESTILISTAS y DERMATÓLOGOS expertos en cabello, esas 'malas praxis' que restan bienestar (y belleza) a nuestra MELENA.

ROCES INESPERADOS

Cargar un bolso que pese mucho o abrocharse el cinturón de seguridad sin apartar el pelo puede pasar factura a las puntas del cabello de manera evidente. Tanto, que muchos peluqueros suelen adivinar de qué lado cargan el bolso sus clientas solo con ver el estado de su melena. Tal y como explica el estilista Moncho Moreno, la tracción que ejercen las asas puede provocar rotura capilar y más si incorporan trabillas o elementos metálicos que puedan ser cortantes. Para evitarlo, además de disminuir el peso (tus cervicales te lo agradecerán), el experto tiene una serie de recursos para minimizar el riesgo de rotura: desde usar un aceite o sérum en las puntas para crear una película que evite la fricción hasta ponerse un pañuelo por los hombros cubriendo el final de la melena. ¿El más *cool*? Inspirarse en los icónicos desfiles de Phoebe Philo para Céline –y en unas históricas fotos de 2010 de la diseñadora para *Vogue* Francia– y meter el pelo por dentro de chaquetas, abrigos y jerséis. De la misma manera, usar gomas que no estén protegidas con una tela es otro gesto que rompe el cabello. “Los coleteros ejercen una energía en un punto específico del pelo y si superan la capacidad de resistencia de la fibra capilar, lo fracturan. Cuanto más fino sea el coletero, esa tensión se concentra en un único punto y es más probable que rompa los pelos de alrededor que entran en contacto con la goma. Sin embargo, si es ancho, el daño que va a hacer en la fibra capilar es menor”, explica la dermatóloga y tricóloga Claudia Bernárdez, cofundadora de la clínica AB Derma. Nada más recomendable que entregarse a los recogidos con lazos y *scrunchies*. Y si son de seda y satén mejor, ya que generan menos fricción que los de algodón.

CARENCIAS EN LA MESA

Ya lo dijo el filósofo Ludwig Feuerbach en 1850: “Somos lo que comemos”. Y nuestro cabello, también. La farmacéutica Helena Rodero también confirma que el tejido capilar acusa cualquier desequilibrio o enfermedad. De hecho, una de las cosas que mayor factura pasa “son los déficits nutricionales por una alimentación insuficiente o deficiente, así como la falta de control del estrés. El pelo pierde su brillo y se cae”, explica. Aunque carencias puede haber muchas, una de las que afectan en mayor medida a la melena es la falta de contenido proteico porque “el cabello es eminentemente proteína. En cuanto a micronutrientes, los niveles bajos de hierro, algo más habitual sobre todo en mujeres, va a producir caída sí o sí. Otros micronutrientes necesarios son el zinc, el magnesio, el Omega 3 y la vitamina D”, explica Rodero. Eso sí, esto no implica tomar suplementos alimenticios sin antes verificar con un especialista su falta (analítica mediante).

MALOS CEPILLADOS

Philip B, el gurú capilar que contó que la mismísima Madonna le pidió ayuda con su oxigenada melena en los años 80, afirmó en cierta ocasión que uno de los mejores trucos que existen para tener un pelo sano y bonito es cepillarlo cada noche. Sin embargo, no siempre se hace (o no se hace bien). “El cepillado brusco es uno de los gestos que más dañan el cabello, sobre todo en mojado, el estado de mayor fragilidad de la fibra capilar. Es muy importante que sea delicado, comenzando por las puntas y subiendo hacia medios y raíces”, explica la estilista María Baras, directora de Cheska. La experta cuantifica así su frecuencia ideal: dos veces al día (mañana y noche) o tres o cuatro si tiende a enredarse. También es imprescindible hacerlo antes de lavarse la melena, aunque puede que este gesto solo lo repitan las alumnas más aplicadas. Es otra de las máximas para gozar de salud capilar. “Al hacerlo en seco, que es cuando hay que practicar el cepillado, nuestro cabello está en su estado más fuerte y resistente. Y antes del lavado eliminamos restos de lacas, geles o espumas y facilitamos el desenredado posterior en mojado, que debería hacerse siempre con peine”, puntualiza Baras.

SIN PROTECCIÓN

Es el error más universal. Así lo confirma Rossano Ferretti, el creador del famoso corte de pelo invisible adaptado a la caída natural de cada melena: “No se usa protector térmico de forma generalizada. Asiáticas, europeas, norteamericanas... todas empleáis herramientas capilares como secador y tenacillas, pero casi ninguna protege el cabello de una fuente de calor con un producto específico”, afirma. A lo que Quique Sánchez, director creativo de Espacio Q, suma otras razones: “No proteger adecuadamente el cabello provoca que su salud se deteriore. A diario lo exponemos a una serie de factores que de manera directa, aunque no seamos conscientes, afectan”, afirma en referencia, no solo al uso de herramientas de calor, sino también a la radiación del sol y, en verano, al cloro de las piscinas y el salitre del mar. Y si a alguien le quedaban dudas de la necesidad de usar este tipo de productos, que busque los archivirales vídeos de tostadas de pan a las que se les aplica protector térmico para comprobar su eficacia (y lo que ocurre cuando no se utiliza). Sobran las palabras.



SALTARSE EL SECADO

Por mucho que nos guste dejar secar el cabello al aire, lo ideal, tal y como explica Rodero, “es no dejar mucho tiempo el pelo mojado, sobre todo si se tienen problemas de dermatitis seborreica, descamación o cuero cabelludo sensible. Lo mejor es secarlo siempre ya que la humedad puede provocar un brote de caspa y dermatitis, puntualiza. Y si ese gesto se tiene por la noche, la situación empeora porque, tal y como explica la dermatóloga Clara Lacasta, especialista de Instituto Médico Ricart, “el pelo mojado también es caldo de cultivo de posibles hongos. Y, además, está en su estado más débil y se rompe más”. Por lo que acostarse con la melena ligeramente húmeda (aunque sea con la intención de darle una forma interesante, tal y como contaba Caroline de Maigret en su libro *How to Be Parisian Wherever You Are*) no es buena idea. Por ello es importante hacer un secado de pelo saludable. La mejor manera es retirando la humedad con una toalla (preferiblemente de algodón), siempre de forma delicada y sin frotar para que no se rompa, y terminar con el secador a una distancia de 15-20 centímetros como mínimo.

MALOS ACLARADOS

Lavar el pelo bien es como tener una correcta higiene de la piel: la base para que todo funcione. Sin embargo, bajo la ducha se cometen muchos errores que acaban pasando factura. Para Rodero, los más frecuentes son no lavar adecuadamente el cuero cabelludo, algo que sucede habitualmente porque solemos tener en cuenta solo el tipo de pelo y no el de cuero cabelludo a la hora de elegir champú. “Si no se limpia bien (insistiendo en toda la raíz) o usamos un producto demasiado suave, no se va a eliminar adecuadamente la suciedad. Y esto puede incrementar la carga oxidativa del folículo y empeorar procesos de caída o alopecia”, explica la farmacéutica. Otro gesto que pasa factura si no se hace bien es el enjuagado final. “No aclarar el cabello a conciencia y debidamente puede hacer que el residuo de producto que quede provoque descamación”, explica Quique Sánchez. ¿La clave para saber que se está ejecutando bien y terminar en el momento adecuado? “Aclarar hasta que se note que el pelo está suelto al pasar la mano y que ya no quedan restos de acondicionador. Y cuando eso suceda, es necesario seguir cinco segundos más aclarando para rematar. Y siempre que se pueda intentar acabar con agua casi fría para cerrar la cutícula y refrescar el pelo con un ligero masaje en el cuero cabelludo. Además, así se suman unos segundos más de aclarado al ritual”, aconseja la estilista María Baras.

NO CUIDAR EL CUERO CABELLUDO

“Hay una relación constante entre la piel del cuero cabelludo y la raíz del pelo. Si está inflamada, acumula residuos o está irritada, el folículo piloso lo interpreta como una agresión y prefiere dejar caer el pelo que sujeta hasta que la situación mejore. Si la mantenemos sana nos aseguramos de que no se impide el buen crecimiento”, explica David Saceda, dermatólogo del grupo Pedro Jaén. Sin embargo, es habitual poner el foco en lo que más se ve (la fibra capilar) sin entender que todo empieza en la piel que la sostiene. Baras insiste en prestar atención a nuestro cuero cabelludo. “Si presenta descamación, está más rojo, se marcan líneas porque está afinado... son señales de que algo está sucediendo. Prácticamente todos los días en el salón tenemos algún caso que desviamos al dermatólogo porque necesita prescripción experta”. Como norma general, si no hay patología, es importante tener ciertos rituales de cuidado como usar exfoliantes y champús purificantes para retirar todos los residuos que se acumulan, y aceites nutritivos cuando la piel esté irritada”, concluye.

DISTANCIAR LAVADOS

Siempre se ha hablado sobre la frecuencia de lavado, pero como corrobora José Sánchez, director creativo de Salón Oramai, intentar distanciar los lavados cuando el cabello está sucio es un error. “Lo ideal es tener el cuero cabelludo lo más limpio posible. Si no, puede llegar a debilitarse”, explica. No se trata de abusar del lavado —de hecho, lavarlo cuando está limpio también puede afectar a la salud capilar—, simplemente de hacerlo cuando se necesite. Y si por su tipología es necesario a diario, considerar el lavado como una agresión es un error. “Espaciar demasiado los lavados y no limpiar adecuadamente el cuero cabelludo puede ser perjudicial para muchas patologías capilares”, recuerda la doctora Virginia Velasco, tricóloga de la Clínica Dr. Morales Raya. A lo que Saceda añade: “La clave está en tener una buena prescripción de esta frecuencia de limpieza y en el uso de productos adecuados, lo que implica un champú adaptado a la necesidad del cuero cabelludo y acondicionador o mascarilla con función hidratante para medios y puntas”.



De izda. a dcha., sérum Keratin Alpha Sleek, de L'ORÉAL PROFESSIONNEL; sérum anticaída Aminexil Clinical R.E.G.E.N., de DERCOS; de LABORATORIOS VICHY; Ultimate Color Miracle Leave-In mask, de WELLA PROFESSIONALS; secador Supersonic Travel, de DYSON; champú de brillo Hair Prodigieux, de NUXE; aceite concentrado Ultimate reset, de SHU UEMURA; bruma protectora Rebalance, de I.C.O.N.; mascarilla nutritiva Masque Crème Gloss Absolu, de KÉRASTASE.

Recupera la luz de tu PIEL sin que se note

Hidratación, firmeza, jugosidad y luminosidad, estos son los cuatro deseos que queremos que cumpla un tratamiento facial. Para conseguirlo, TEOXANE ha creado babyGLOW™, una técnica que utiliza un *skinbooster* a base de ácido hialurónico no reticulado, vitaminas, minerales, antioxidantes y aminoácidos que mejora la calidad de la piel desde el primer minuto y sin que se note. “Antes se buscaban resultados más evidentes y ahora el paciente quiere verse bien, pero sin parecer tratado”, dice la doctora Sandra Hermida, experta en Medicina Estética y Capilar.

“La técnica babyGLOW™ está pensada como un tratamiento global, con el que trabajas la piel de forma homogénea. No son puntos aislados, sino un enfoque mucho más armónico”. La técnica consiste en microinyecciones de ácido hialurónico de baja densidad que hidratan profundamente, redensifican y revitalizan la piel desde el interior sin rellenar. La doctora tiene en cuenta diferentes factores: “En pacientes jóvenes, busco mantener y prevenir; y en pieles más maduras, mejorar la calidad y la luminosidad. También adapto el tratamiento si hay manchas, acné o sensibilidad”. La clave está en que babyGLOW™ “trabaja a nivel dérmico, aportando hidratación y mejorando la textura y la luminosidad”. Y esto se traduce en una mejora de la piel sin modificar su estructura.

La doctora añade que es indoloro y seguro, y que puede combinarse con otros tratamientos. Entre los pacientes que acuden a su consulta, los que notan un cambio más extraordinario son los que presentan “pieles apagadas, deshidratadas o con los primeros signos de envejecimiento”. Y, por supuesto, “cualquiera que quiera verse mejor sin cambiar su cara”♣



La doctora Sandra Hermida trabaja con la técnica babyGLOW™ de TEOXANE en su clínica de la calle del General Díaz Porlier, 9 (Madrid).

1

EFFECTO BUENA CARA

Resultado: “Una piel más luminosa, hidratada y con mejor textura. Se ve uniforme y sana”.

2

MÉTODO INNOVADOR

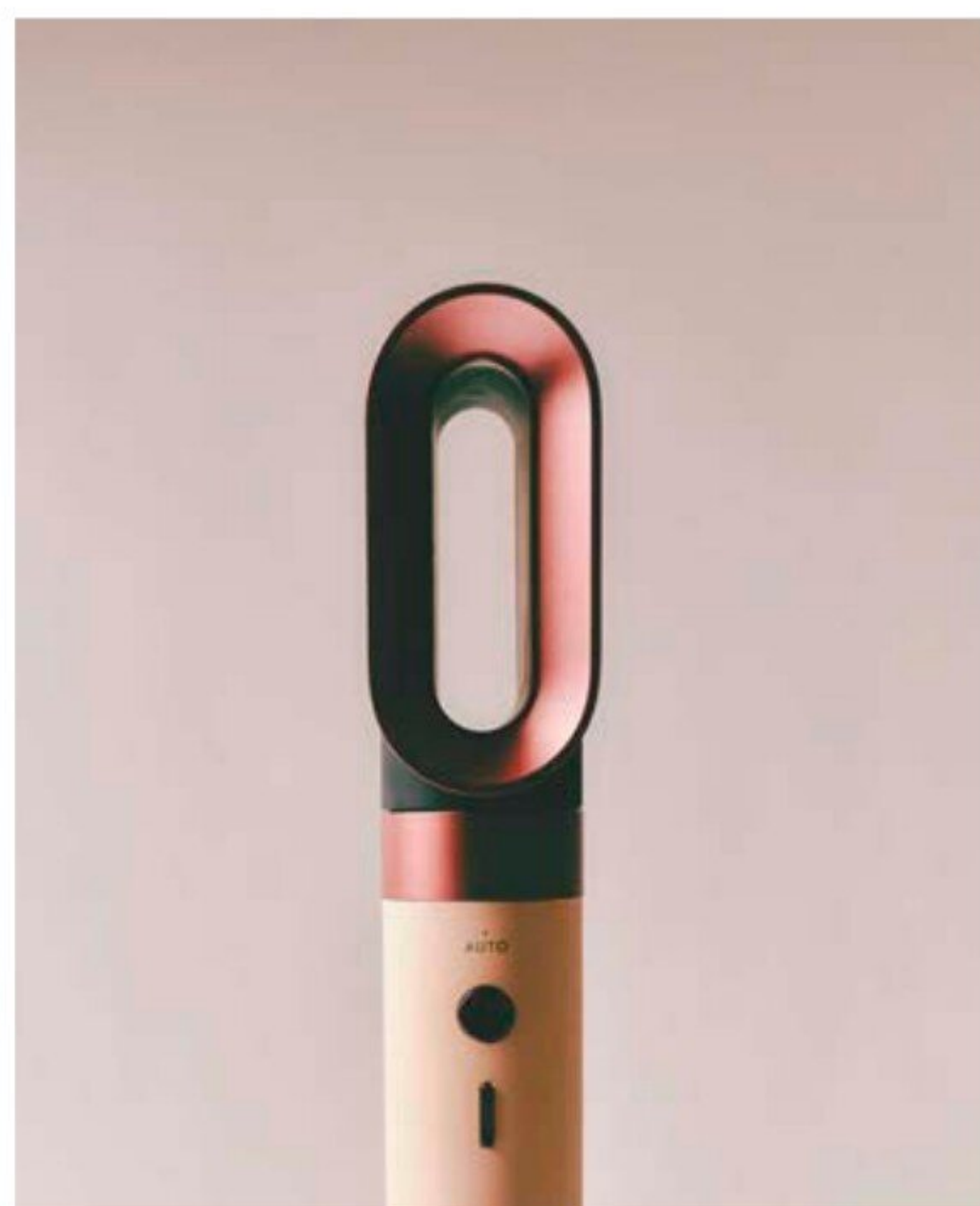
“Una técnica rápida, segura y mínimamente invasiva, diseñada para aportar un efecto *glow* inmediato”.

3

TÉCNICA SEGURA

Gracias al “conocimiento de la anatomía y a que es una técnica muy controlada”.

*La XXIV edición de los
PREMIOS VOGUE BELLEZA
vuelve a reconocer el talento y
la innovación que han marcado
el año en la industria cosmética.
Por LAURA SOLLA.*



LOS PRIMEROS DE LA CLASE



De izda. a dcha. y de arriba abajo, empezando en la página anterior: **LANZAMIENTO DE FRAGANCIA:** *Iris Root*, de LOEWE PERFUMES. **COLORIDO DE MAQUILLAJE:** *Light Reflecting Luminizing Powder*, de NARS. **‘GADGET’ DE CUIDADO Y BIENESTAR:** *Airwrap Co-anda 2x™*, de DYSON. **FRAGANCIA EMBLEMÁTICA:** *Euphoria Eau de Parfum*, de CALVIN KLEIN. **PRODUCTO INNOVACIÓN:** *Ultra Le Teint Le Correcteur*, de CHANEL. **BÁSICO DE ROSTRO:** *Sérum Hidro-Rellenador Ácido Hialurónico + Péptidos Ceramide Capsules*, de ELIZABETH ARDEN. **PERFUME SOSTENIBLE:** *Ella Ella Eau de Parfum*, de CACHAREL. **BELLEZA HOLÍSTICA:** *The Ritual of Sakura Shimmering Body Spray*, de RITUALS. **PRODUCTO EMBLEMÁTICO:** *Infusion d’Iris*, de PRADA BEAUTY. **PRODUCTO DE TRATAMIENTO SOSTENIBLE:** *Absolue Longevity The Soft Cream*, de LANCÔME.

NOVEDADES, ICONOS Y CLÁSICOS.



De izda. a dcha. y de arriba abajo: **BASE DE MAQUILLAJE:** *Forever Hydra Nude*, de DIOR. **'FLANKER' DE FRAGANCIA:** *I Want Choo With Love*, de JIMMY CHOO. **PRODUCTO DISTRIBUCIÓN EN FARMACIAS:** *Neovadiol Longevity*, de LABORATORIOS VICHY. **CUIDADO DEL CABELLO:** *Frizz-Glaze Cream*, de KÉRASTASE. **PRODUCTO NACIONAL:** *K-Bioferment Instant Blur Magic Eyes*, de ATASHI CELLULAR COSMETICS. **PREMIO ESPECIAL BELLEZA:** *For Her Eau de Parfum*, de NARCISO RODRIGUEZ.

Suscríbete

NO TE PIERDAS NADA DE VOGUE

E-BONO
1 año por 62€

RECOGE LA REVISTA EN EL QUIOSCO Y NO
TE PIERDAS LOS REGALOS DE PORTADA

HOME DELIVERY
1 año por 62€

RECIBE LA REVISTA EN CASA Y ELIGE
TU REGALO DE BIENVENIDA



SUSCRÍBETE O REGALA AQUÍ
[SUSCRIPCION.VOGUE.ES](https://suscripcion.vogue.es)



SIEMPRE A LA
VANGUARDIA
DE LA BELLEZA.



De izda. a dcha. y de arriba abajo: **PERFUME NICO:** *Muse*, de YVES SAINT LAURENT. **CUIDADO PARA EL SOL:** *Oil Control UV Serum*, de EUCERIN. **CUIDADO CORPORAL:** *Sérum Corps Peau Neuve*, de CLARINS. **PRODUCTO NUTRICOSMÉTICA:** *Ácido hialurónico Complex con Colágeno*, de SOLGAR. **ESPECÍFICO DE ROSTRO:** *Retinal Eyes*, de ISDIN. **‘STYLING’ CAPILAR:** *Absolut Repair Molecular Oil*, de L’ORÉAL PROFESSIONNEL.

FOTOS: SILVIA DE LA ROSA. AYUDANTE DE FOTOGRAFÍA: DIEGO QUINTANA.

 **TEATRO REAL**

LA ÓPERA YA ESTÁ EN TU VIDA VÍVELA EN EL REAL

FESTIVAL DE BAYREUTH · MANON LESCAUT · LAS BODAS DE FÍGARO · SIMON BOCCANEGRA
· NORMA · BODAS DE SANGRE · TANNHÄUSER · EL BARBERO DE SEVILLA · Y MUCHO MÁS

ABÓNATE

TEMPORADA

26/27



ABONOS TEMPORADA 26/27 YA A LA VENTA HASTA EL 25 DE JUNIO
TEATROREAL.ES · 900 24 48 48 · TAQUILLA

Administraciones Públicas



Mecenas principal
tecnológico



Mecenas principal
energético



Mecenas principales



Mecenas



En la imagen, Solar Elixir, uno de los tres perfumes que componen la nueva colección Euphoria Elixirs, de CALVIN KLEIN FRAGRANCIAS.



OTRA ÉPOCA

Más de 20 años después del nacimiento de la icónica fragancia EUPHORIA, CALVIN KLEIN reedita el fenómeno dosmilero con la colección Euphoria Elixirs. ANA MORALES habla con el perfumista CARLOS BENAÏM, creador de la primigenia (y partícipe de la nueva saga).

Una jovencísima Natalia Vodianova en 2005 empujaba edificios de todo el mundo con la campaña que protagoniza para Euphoria de Calvin Klein, un perfume revulsivo para los códigos de la perfumería de aquella época, que aún vivía las mieles del éxito de la denominada fase higiénica de los aromas sencillos y universales, protagonizada por el mítico CK One. Chandler Burr, el afamado crítico de perfumes de *The New York Times*, cuenta en su libro *El perfume perfecto* (Superflua) que Euphoria llegó a ser número uno de la famosa lista de los cien perfumes más vendidos, elaborada por el grupo de inves-

tigación de mercado NDP. Marcó un antes y un después en la industria: también fue elegida fragancia femenina de 2006 en los famosísimos FIFI Awards. Todo ello sucedió en parte, tal y como cuenta a esta cabecera el perfumista Carlos Benaïm –que intervino en el proceso creativo de este clásico junto a Dominique Ropion y Loc Dong– por la “sobredosis de pachuli de su fórmula. En aquella época, utilizar esta nota de forma tan destacada en una fragancia femenina era casi provocativo. Aportó su profundidad, sensualidad y su estela inconfundibles”, recuerda. Ahora, más de 20 años después, Calvin Klein Fragancias reinterpreta este clásico con la nueva saga Euphoria Elixirs, una colección de tres perfumes más intensos (Magnetic, Bold y Solar) que ha capturado la esencia de los gustos y necesidades del mercado actual (con Rosalía, por cierto, como nueva embajadora). “El espíritu sigue siendo el mismo, pero la filosofía es diferente. Ya no buscamos sorprender únicamente a través del contraste; exploramos la intensidad y la textura”, afirma el perfumista, que ha jugado con la vainilla y las notas de coco para crear Bold Elixir, logrando un resultado más cremoso, apto para los gustos actuales, sobre todo los de una generación joven que busca este tipo de aromas y que está muy conectada con lo que significa este mundo. Precisamente los tres perfumes orbitan en torno a esa intensidad y a la nota de moda: la vainilla, reinterpretada de forma diferente en cada uno de ellos. Es un reflejo de “cómo han evolucionado las fragancias y el consumidor durante los últimos veinte años”, según Benaïm.

Porque efectivamente ha cambiado mucho en estas dos décadas: “Antes las fragancias eran fáciles de entender y reconocibles al instante. Si bien ese reconocimiento inmediato sigue siendo importante hoy en día, ahora depende de una mayor intensidad y emoción para crear una conexión más profunda. Los consumidores quieren fragancias que evolucionen en la piel, que se sientan envolventes y lujosas. También están mucho más informados: quieren saber sobre los ingredientes, los orígenes y la sostenibilidad”, reflexiona Benaïm, uno de los narices más prestigiosos del sector. Un ámbito que vive su particular momento dorado –España, según datos recientes de STANPA (Asociación Nacional de Perfumería y Cosmética), ya exporta más perfumes y cosméticos que vino y aceite juntos– y que para el perfumista tiene una conexión directa con la era virtual y la necesidad de conectar y generar emociones. “Las fragancias están experimentando un renacimiento. En un mundo digital, el olor sigue siendo profundamente humano, se conecta con la memoria, las emociones y la intimidad. La gente está redescubriendo los perfumes como una forma de autoexpresión y cuidado personal. Están dispuestos a invertir en calidad y creatividad. Para los perfumistas, este es un momento increíblemente emocionante porque el consumidor es abierto, curioso y receptivo a ideas audaces”, concluye.



Juan Genovés. *Documento nº...*, 1975. Óleo sobre lienzo, 140x125 cm. Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía. © Juan Genovés, VEGAP, Madrid, 2026

COLECCIÓN. ARTE CONTEMPORÁNEO: 1975-PRESENTE

Museo Reina Sofía. Planta 4. Edificio Sabatini

MUSEO NACIONAL
CENTRO DE ARTE
REINA SOFIA



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE CULTURA



DESTINO: *DESCONEXIÓN*

El veraneo vive su era más 'demure'. Las vacaciones se conciben como una oportunidad para entregarse al AUTOCUIDADO y, con ese propósito, el hotel es un destino en sí mismo. Dedicarse a la inacción se torna prioritario. Por GARBINE CONTINENTE.



SALIR A FLOTE

*Los cruceros de lujo son la tendencia vacacional del año.
En alta mar o en aguas fluviales, el descanso está asegurado.*

Explora III, de Explora Journeys

— *Mar Mediterráneo*

La marca de lujo del Grupo MSC anuncia, para este verano, la apertura del hotel flotante más esperada del año. Más que un barco al uso, EXPLORA III se presenta como un destino en sí mismo cuya dirección es el océano. Un escenario con vistas insuperables donde conviven un diseño cuidado al detalle, una propuesta gastronómica de altura y una carta de bienestar inspirada en el océano que consiguen transformar el concepto tradicional de crucero. A lo largo del año, la embarcación recorrerá el Mediterráneo para, más tarde, dirigirse a explorar el norte de Europa, con paradas en Islandia y Groenlandia. Una experiencia en alta mar incomparable.

Marguerite, A Belmond Boat

— *Borgoña, Francia*

La última incorporación a la colección de barcos fluviales del grupo Belmond tiene nombre de

mujer. Marguerite es una villa flotante que incorpora cuatro suites dobles, con un interiorismo inspirado en los campos dorados de margaritas de la Borgoña —la región que recorre la embarcación—. Los huéspedes podrán disfrutar de viajes completamente personalizados, con los que se sumergirán en la cultura local, la naturaleza y el entorno de la zona al tiempo que disfrutan y se dejan mimar por el servicio de un hotel de cinco estrellas. A bordo, se puede disfrutar de una *plunge pool* y una propuesta gastronómica diseñada por la chef con estrella Michelin Dominique Crenn. La ruptura con el ritmo terrenal está más que garantizada.

Four Seasons Explorer

— *Micronesia*

Un centro de belleza de lujo enclavado en el corazón del Pacífico. Así es The Oceania Spa, el templo de bienestar a bordo del Four Seasons Explorer, con una serie de instalaciones y

tratamientos que invitan a conectar con la naturaleza y las ancestrales tradiciones curativas de Palaos. La carta de tratamientos combina técnicas micronesias con ingredientes locales para crear experiencias únicas. El programa lo completan prácticas como el yoga al amanecer en cubierta o técnicas de respiración, dirigidas a mejorar la concentración, el equilibrio emocional y, por supuesto, la conexión con el paisaje abrupto. Un enfoque auténtico y sensorial del bienestar en un entorno inigualable. ¿Embarcamos?

Nour el Nil

— *Egipto*

La postal idílica de los viajes por el Nilo se hace realidad en los cruceros de Nour el Nil. Sus embarcaciones recorren el trayecto más largo entre Luxor y Asuán, ofreciendo una perspectiva única del Egipto antiguo y moderno. Cada una de las dahabiya —velero tradicional egipcio— de la flota tiene su propio carácter, aunque todas ellas ofrecen el confort esperado y un servicio de cinco estrellas. Los huéspedes pueden disfrutar, cada día, de una propuesta gastronómica basada en la auténtica cocina tradicional egipcia. Porque aquí, el lujo se traduce en vivir una experiencia completamente local.



Nobu Ibiza Bay

RETIRADA A TIEMPO

Los programas de 'wellness' convencen a aquellos que enfocan las vacaciones como un tiempo de autocuidado.

Longevity Boost, Royal Mansour Tamuda Bay

— *Marina Smir, Marruecos*

El programa estrella de este emblema del lujo marroquí nace bajo una premisa clara: la inmersión personalizada de siete días para activar los mecanismos de longevidad. La propuesta está completamente individualizada y combina diagnósticos, ejercicios y tratamientos, inspirados por la medicina integrativa y la salud preventiva. El huésped se somete a terapias de nutrición, entrenamiento personal, fisioterapia, pruebas cardiovasculares y tratamientos personalizados. Y, por supuesto, durante los siete días que dura su estancia, los clientes tienen acceso a las instalaciones de su Medi-Spa: un templo *wellness* que, con sus más 4300 metros cuadrados, es el más grande de África.

Programa Energize, Penha Longa Resort

— *Lisboa, Portugal*

En el Parque Natural de Sintra-

Cascais, el *spa* de Penha Longa Resort ocupa una superficie total de 1500 m², concebidos como un oasis de bienestar diseñado en torno a la filosofía zen.

El establecimiento ofrece una experiencia personalizada que trata de equilibrar cuerpo, mente y espíritu. Allí, los clientes pueden disfrutar de una jornada de profunda relajación en un enclave natural inigualable; donde antiguamente los monjes meditaban al compás de las cascadas del Jardín Oriental. La experiencia se complementa con una cuidada propuesta de alimentación, ejercicio y tratamientos de belleza de la mano de Natura Bissé.

Crystal Sound Sanctuary Retreats, Nobu Ibiza Bay

— *Ibiza*

Camila Sheeley, fundadora de Glowmenst Wellness, dirige este retiro que tiene como objetivo guiar a las participantes en un viaje de regreso a su interior. Las actividades están diseñadas para

alumbrar cuerpo y alma, por lo que el programa cuenta con prácticas restaurativas como la meditación con cristales o los baños de sonido, sesiones de yoga al amanecer con vistas al Mediterráneo y momentos con los que propiciar encuentros para compartir energía. El retiro tendrá dos ediciones –la primera en junio y la segunda en septiembre– y promete ser uno de los grandes eventos del verano ibicenco.

Sanctum & Intelligent Change, Marbella Club

— *Marbella*

El icónico hotel de lujo de la Costa del Sol celebra San Juan –una fiesta vinculada a los nuevos comienzos, la conexión con el bienestar interior y el homenaje a los ciclos propios de la naturaleza– con Sanctum, un programa de sesiones de movimiento guiadas por la música y el entorno. El escenario es Finca Ana María, un enclave dentro del resort enmarcado entre el mar Mediterráneo y la sierra de La Concha. El programa combina yoga Kundalini, qigong, sesiones con energía cuántica, ejercicios de respiración y entrenamientos de alta intensidad. Una oportunidad para desarrollar la fuerza, la claridad mental y la conexión en una experiencia que reivindica el papel de la comunidad.

LO MÁS NUEVO

Hoteles de lujo (re)abren sus centros de belleza con propuestas enfocadas en el bienestar integral.

Villa San Michele Spa by Guerlain, A Belmond Hotel — *Florenia, Italia*

Los orígenes de Villa San Michele, el hotel de lujo ubicado en el idílico enclave de Fiesole, siempre han estado vinculados al bienestar espiritual. Tras una reforma integral, la propiedad aprovecha su reapertura para incorporar un centro de belleza destinado al cuerpo y la mente, de la mano de

Guerlain. Ocupando el espacio donde antiguamente se encontraban las celdas de los frailes, el *spa* propone un programa con experiencias para elevar la energía que los huéspedes podrán disfrutar en las nuevas áreas rediseñadas dentro de los bosques que rodean la villa. El resto de las instalaciones del hotel, que encarnan a la perfección el lujo clásico italiano, merecen un capítulo aparte.

Spa & Wellnes, Gran Hotel Claridge Granada — *Granada*

La ciudad andaluza da la bienvenida a un nuevo santuario contemporáneo. Con vistas a la catedral y unas instalaciones que evocan la riqueza sensorial del legado nazarí, el *spa* del recién

estrenado Gran Hotel Claridge consigue encandilar al huésped gracias a los materiales nobles, los juegos de luz y los aromas envolventes que consiguen una atmósfera inmersiva. El arte nazarí sirve así como lenguaje de bienestar. Bajo esta premisa, Wellness Boutique Granada introduce un nuevo concepto de belleza, centrado en el *recovery*, la regeneración celular y la longevidad a través de experiencias que han sido diseñadas como auténticos viajes sensoriales.

Gran Hotel Margalida — *Mallorca*

El novedoso Gran Hotel Margalida, ubicado en el enclave de Banyalbufar, no incorpora un (solo) espacio dedicado al bienestar, sino que el concepto de *wellbeing* se integra en todo el alojamiento, promoviendo una atmósfera que se respira en todos sus espacios: de la biblioteca a los jardines y terrazas con vistas al mar. El *spa*, por supuesto, ocupa un lugar privilegiado: situado en la planta baja y con una terraza privada desde la que casi puedes tocar el agua del Mediterráneo, sus tratamientos se basan en ingredientes botánicos de la zona, sal marina, aceites cítricos y extractos de almendra, que se llevan a cabo con técnicas terapéuticas avanzadas. La prueba irrefutable de que el mar todo lo cura.

METT Barcelona Valmont Red Carpet Spa — *Barcelona*

En el legendario Gran Hotel La Florida, en lo alto del Tibidabo, abre sus puertas el nuevo METT Barcelona, con 70 habitaciones y *suites* cuidadosamente renovadas, terrazas con una panorámica inigualable de la Ciudad Condal y una piscina infinita donde sumergirse en el espíritu mediterráneo. El hotel alberga, además, un exclusivo centro de belleza, bautizado como METT Barcelona Valmont Red Carpet Spa y concebido como un refugio íntimo, ideado para el cuidado y disfrute de sus huéspedes. Terapeutas especializados, tecnología exclusiva y tratamientos personalizados en un hotel que es un auténtico templo del bienestar.



Villa San Michele, A Belmond Hotel

EL HOTEL ES EL DESTINO

Ubicados en lugares recónditos, los establecimientos con entornos salvajes son un reclamo para los que buscan calma.

Skýra Retreat

—*Rovaniemi, Finlandia*

Abierto en diciembre de 2025 como parte de la colección Small Luxury Hotels of the World, este alojamiento redefine el concepto de viaje ártico. A medio camino entre el lago Norvajärvi y los bosques de la Laponia finlandesa, Skýra Retreat invita a vivir una estancia íntima, sofisticada, sobria y en pleno contacto con la naturaleza abrupta. La propuesta *wellness* de la propiedad está, como no podía ser de otra manera, inspirada en la aclamada filosofía finlandesa: de clases de yoga diarias a paseos por el bosque y baños de sonido nocturnos. Una experiencia de auténtico lujo nórdico.

Finca La Donaira

—*Málaga*

En un cortijo centenario ubicado en lo alto de la Serranía de Ronda se sitúa una mastodóntica parcela agrícola que acoge un hotel *boutique* con solo nueve habitaciones. Finca La Donaira es una de las joyas ocultas de la oferta

hotelera de nuestro país, uno de esos lugares que reflejan a la perfección el lujo silencioso, con una apuesta impecable por el turismo sostenible. La propiedad incorpora un *spa* con *hammam* y sauna, una piscina con agua de manantial, un jardín medicinal con cientos de especies botánicas, un centro ecuestre con caballos lusitanos y una granja y huerto orgánicos que consiguen una propuesta gastronómica inmersiva y basada en el autoabastecimiento. Durante su estancia, los huéspedes pueden disfrutar de actividades tan peculiares como el baile con burros y los baños de bosque o la meditación sobre una cama de abejas. En definitiva: no hay otro lugar igual en el territorio nacional.

Abadía Retuerta

—*Valladolid*

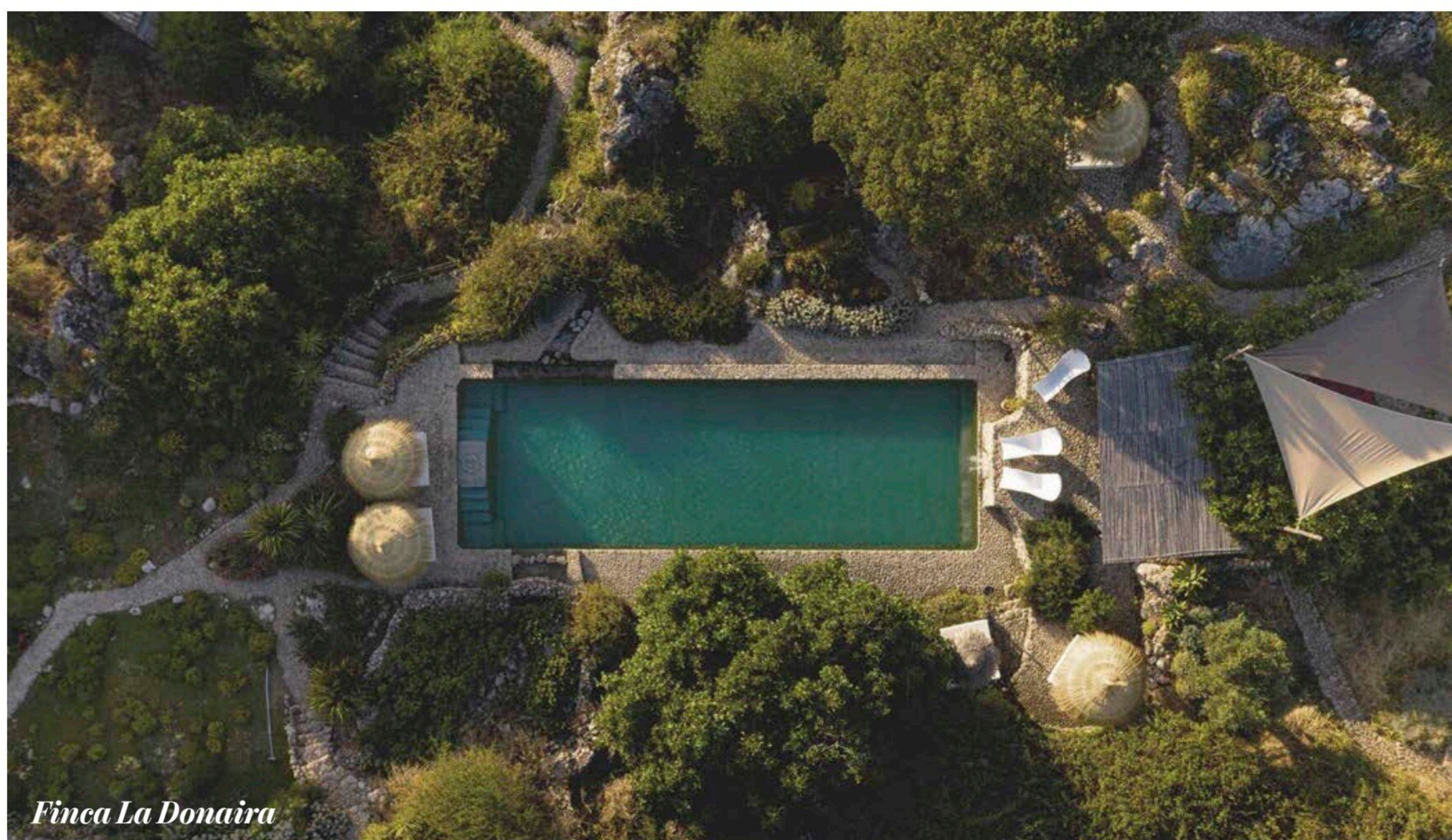
Una abadía del s. XII, rehabilitada como hotel de lujo, ubicada a escasos metros del curso del Duero y rodeada por 200 hectáreas de viñedos —de los que se obtienen unos exquisitos vinos bajo su propia

denominación de origen protegida, también bautizada como Abadía Retuerta—. El hotel incluye, además, una colección de arte que va del románico arquitectónico original a piezas contemporáneas, así como un huerto biodinámico que suministra ingredientes de kilómetro 0 a los cuatro restaurantes del complejo.

Castelfalfi

—*Toscana, Italia*

Ubicado entre Pisa, Florencia y Siena, se trata de un resort de lujo integrado en un borgo medieval y rodeado de más de 1.100 hectáreas de naturaleza. En las profundidades de la región de la Toscana y con un paisaje compuesto por colinas, viñedos, olivares y bosques, el establecimiento ofrece un concepto de hospitalidad que combina patrimonio, sostenibilidad y una experiencia hotelera de altura completamente a medida. El complejo incorpora entre sus instalaciones el RAKxa Wellness Spa: una extensión del centro de bienestar con sede en Bangkok. Así, Castelfalfi ofrece a sus clientes terapias inspiradas en el profundo conocimiento de las prácticas de bienestar tailandesas, que se integran en el entorno toscano para ayudar a restaurar el equilibrio entre cuerpo y mente.



Finca La Donaira

Con
VOGUE
ESPAÑA
Julio

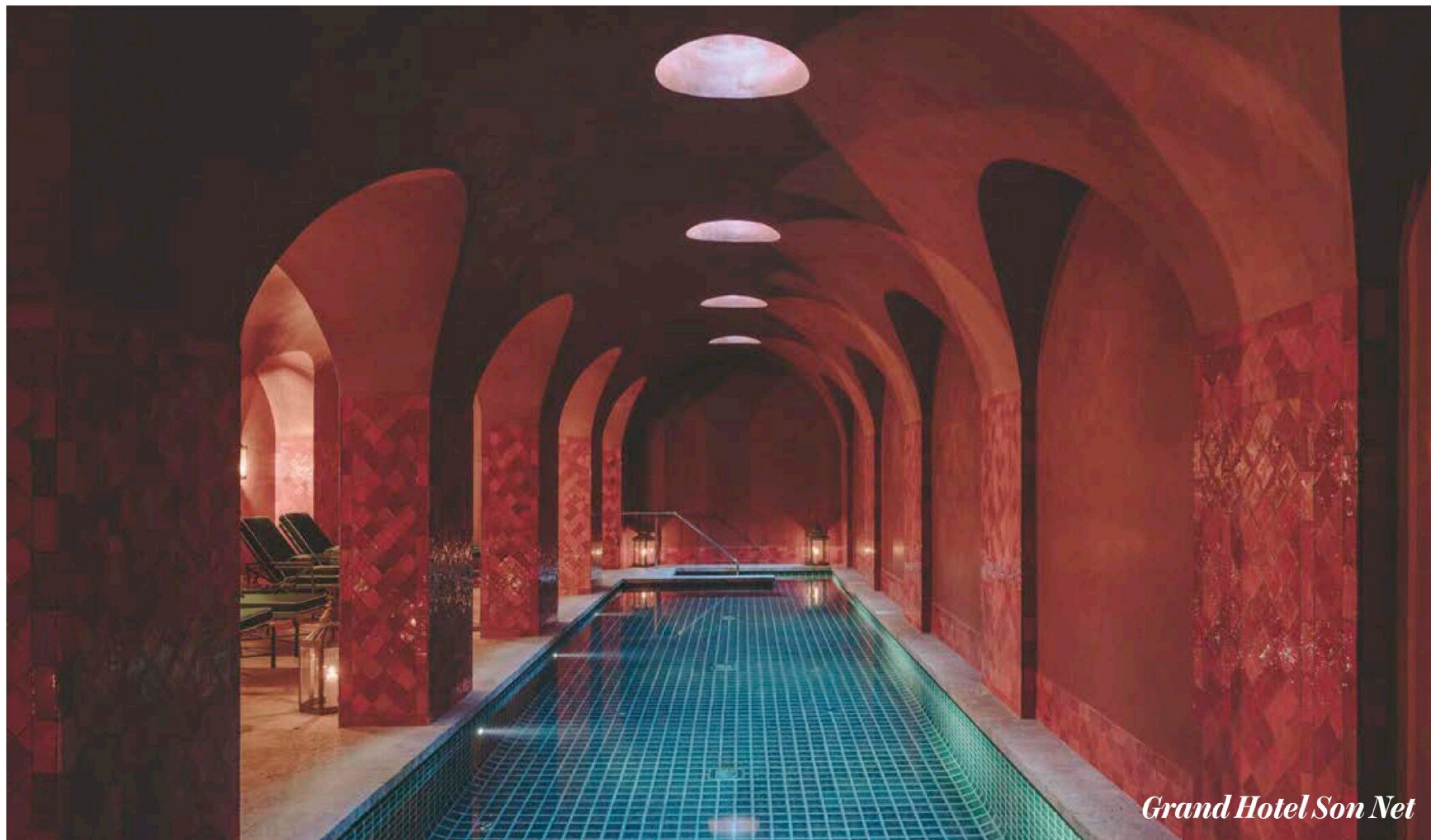


La CARTERA
del VERANO

Llévatela en 4 COLORES diferentes.



DESDE EL 19 DE JUNIO DISPONIBLE EN TU PUNTO DE VENTA HABITUAL



DESCANSO INSULAR

Baleares y Canarias siguen liderando las propuestas en clave 'wellness'. Cruzar el mar es sinónimo de desconexión.

ZEL Fuerteventura

— *Fuerteventura*

Los nueve kilómetros de arena blanca que componen la playa de Sotavento son el escenario sobre el que se levanta ZEL Fuerteventura. El primer hotel de la colección – propiedad de Meliá Hotels International en colaboración con Rafa Nadal– en el archipiélago canario propone una experiencia *wellness* que se aborda desde una perspectiva integral. El alojamiento está enfocado al descanso, sin renunciar a un estilo de vida saludable que integra el deporte y el movimiento como parte esencial de la experiencia. Un hotel pensado para aquellos viajeros que buscan mantenerse activos en un paraíso considerado Reserva de la Biosfera por la UNESCO.

Ibiza Gran Hotel

— *Ibiza*

No sorprende demasiado que Open Spa –el santuario de belleza de Ibiza Gran Hotel– no pare de recibir premios y menciones. Se trata de uno de los templos de

bienestar más ambiciosos de Ibiza, con más de 1300 metros cuadrados dedicados al cuidado del cuerpo y la mente de sus huéspedes.

El interior lo corona un circuito de hidroterapia compuesto por piscinas climatizadas de hidromasaje, contrastes térmicos, *hammam*, sauna, duchas de aromas y una innovadora *ice lounge*. Como novedad para la temporada de 2026, la propiedad presenta la experiencia Morning Welcome, que combina el acceso al recorrido hidroterapéutico con su archifamoso The Grand Breakfast. No hay mejor combo para dar comienzo a un día de vacaciones.

Grand Hotel Son Net

— *Mallorca*

Hace casi tres décadas, esta casa palacio originaria de 1672 se convertía en hotel para acoger a aquellos huéspedes que llegaban a la isla en busca de un lugar donde desconectar del mundo. Un viñedo privado, exuberantes jardines y una propuesta que pone el bienestar en el centro lo han consagrado como

un destino vacacional de referencia. El *spa* de más de 1000 metros cuadrados –abierto también para clientes ajenos al hotel– incorpora una piscina interior climatizada, tratada con sal marina, cinco salas de tratamiento y un circuito termal que incluye sauna, baño turco, pileta japonesa y fuente de hielo.

Royal Hideaway Corales Resort 5*

— *Tenerife*

Ocean House es el nuevo concepto que ha creado el resort de lujo, ubicado al sur de la isla de Tenerife. De naturaleza holística y carácter sostenible, este espacio de bienestar toma el Atlántico como elemento vertebral de la propuesta –es el eje que estructura los servicios, los espacios y el modo de habitarlos– poniendo en primer plano su compromiso ambiental y su visión del lujo consciente, siempre ligado al destino. El catálogo se articula en torno a los cinco sentidos –por ejemplo, el olfato recibe atención gracias a talleres de aromaterapia que evocan la brisa y la sal marinas– y cuenta con tratamientos acuáticos, concebidos para favorecer la relajación y la conexión con el ritmo natural del océano. La prueba irrefutable del poder de renovación que solo tienen las islas.

VOGUE

ESPAÑA





UNA MIRADA AL PASADO

Las CASAS ANALÓGICAS protagonizan la gran tendencia en interiorismo de 2026. Una oda a los espacios donde el bienestar y la estética van de la mano. Por GARBINE CONTINENTE.



i hay una palabra que está marcando el curso de 2026 es desconexión. Puede resultar contradictorio, puesto que esta necesidad coincide con el *boom* de la inteligencia artificial, el aumento del tiempo de uso de los teléfonos móviles o la consagración de TikTok —esa red social que atrapa al usuario de forma casi involuntaria durante horas— como el rey absoluto de las plataformas. Pero, al mismo tiempo, tiene sentido que todos estos fenómenos deriven en un deseo irrefrenable por apagarlo todo y encontrar espacios alejados de la tecnología. Especialmente cuando se trata de estancias concebidas como refugio y que han sido diseñadas para favorecer el descanso.

“Creo que estamos viviendo una fase de fatiga digital. Después de una década en la que los clientes demandaban pantallas prácticamente en cada estancia, el lujo hoy reside en tener la capacidad de desconectar. Lo analógico no se ve como un concepto anticuado, sino como algo tangible y auténtico”, concede la interiorista Lucía Rodrigo. Una predilección que, aunque llevaba un par de años asomando, vivió un punto de inflexión a raíz de la pandemia. “Al pasar tanto tiempo encerrados con nuestras pantallas, redescubrimos la importancia de los espacios de calidad, la luz natural y de los rituales lentos. Desde 2022, he notado que el cliente ya no pide la casa más inteligente, sino la más humana”, confirma.

Así, las viviendas analógicas son una tendencia al alza cuya materialización, según las expertas, no va tan vinculada a la eliminación completa de la tecnología —al menos, no en un principio— sino al hecho de incorporar elementos y objetos que ayuden a crear rituales vinculados al plano físico y sensorial. “Sobre todo, piezas que invitan a bajar el ritmo y a habitar la casa: de tocadiscos y vinilos, por la experiencia de hacer una escucha activa; a radios o altavoces con estética *vintage* (aunque sean actuales por dentro); pasando por bibliotecas y rincones de lectura con butacas y luces localizadas; o relojes de pared y de sobremesa, como un gesto doméstico y decorativo”, enumera la interiorista Pia Capdevila.

El resultado son interiores que cada vez dan más importancia a lo tangible, a aquellos elementos que promueven la sensorialidad y a espacios habitables que invitan a instaurar rutinas de bienestar. “No se trata de vivir en el siglo XIX, sino de crear santuarios libres de tecnología. Por ejemplo, diseñar dormitorios donde no haya tomas de televisión ni domótica intrusiva, o cocinas que inviten al proceso manual conocido como *slow cooking*. Es una transición: de la estética hacia una filosofía de vida”, explica Lucía Rodrigo. Y, en ese anhelo, la experta señala tres

elementos que reciben un reclamo especial por parte de los clientes dispuestos a caminar hacia lo analógico: “Las bibliotecas a medida que celebran el libro de papel y ayudan a tener un espacio en el que albergar recuerdos; los materiales naturales y las cerámicas artesanales que reivindican el valor de lo hecho a mano; y la acústica física, con muebles diseñados específicamente para colecciones de vinilos y tocadiscos”.

La incorporación de estos elementos, que generalmente comienza con una intención puramente estética —el estilo *mid century modern* se ha consolidado como uno de los favoritos entre los *millennials*— puede acabar por crear espacios libres de tecnología, con un objetivo más ligado a la salud. “En la mayoría de casos empieza como un simple gesto decorativo o para aportar personalidad. Pero, cada vez más, se traduce en una decisión de fondo: crear zonas menos tecnológicas, especialmente

en salones y dormitorios, con la idea de priorizar el descanso. Por ejemplo, orquestar dormitorios sin pantallas e instaurar rutinas de desconexión por la noche”, añade la interiorista.

Y, aunque en todo momento abordamos el fenómeno desde el punto de vista del diseño y la arquitectura, resulta inevitable explorar el impacto que estas pequeñas decisiones tienen sobre el bienestar. Porque este es, de hecho, el punto de partida de una moda que va más allá de lo estético. La psicóloga Brenda de la Peña apunta a la mejora de la regulación del sistema nervioso, la recuperación circunstancial de los ritmos naturales del

cuerpo, el fomento de una relación más consciente del tiempo o la mejora del sueño entre los principales beneficios de crear espacios analógicos en el interior de los hogares.

“Retirar el móvil del dormitorio y sustituirlo por un despertador analógico ayuda a crear un entorno más propicio para la recuperación y el descanso. La exposición a pantallas antes de dormir interfiere directamente en la producción de melatonina (la hormona que regula este proceso biológico) y mantiene al cerebro en un estado de alerta constante, dificultando así la transición a las fases de sueño profundo”, explica la psicóloga. Eso sí, es importante entender el contexto actual —con todas sus limitaciones— para tomar pequeñas decisiones sin sentirnos abrumadas ante una transformación inabarcable. “Lo ideal es empezar por pequeños hábitos sostenibles en el tiempo, y no con actos radicales que nos den la sensación de pérdida de control cuando nos resulta imposible mantenerlos”, aconseja Brenda de la Peña. Conseguir una casa más analógica es posible, sí, pero vayamos poco a poco.

“No se trata de vivir en el siglo XIX, sino de crear SANTUARIOS LIBRES DE TECNOLOGÍA. Por ejemplo, diseñar dormitorios donde no haya tomas de televisión ni domótica INTRUSIVA”, explica Lucía Rodrigo.



*De izda. a dcha., Rolf con
traje de baño, de ISABEL
MARANT; Ida Heiner,
con bikini de CHANEL;
y Julia Pacha, con traje
de baño, de CHANEL.*

Fuera de la oficina

*Una escapada a la
COSTA BRAVA con la maleta
repleta de vestidos románticos
y TRAJES DE BAÑO se
convierte en una invitación a la
desconexión (aun cuando vivir
'offline' parece una quimera).
Fotografía DAN JACKSON.
Estilismo TABITHA SIMMONS.
Por ALEXANDRA LORES.*



En esta página, Ida en la piscina del Hotel Zel Costa Brava, en Tossa de Mar, donde los huéspedes pueden practicar actividades como tenis, vóley playa, 'trekking', yoga o danza, ya que el establecimiento cuenta con una amplia oferta centrada en el movimiento y la conexión con la naturaleza.

*En la página anterior,
bodi de punto, de GUCCI.
En esta página, biquini y
chaqueta de tejido técnico,
ambos de CHANEL;
collar de piel, de ISABEL
MARANT; calcetines
de CALZEDONIA; y
zapatillas de MIU MIU.*

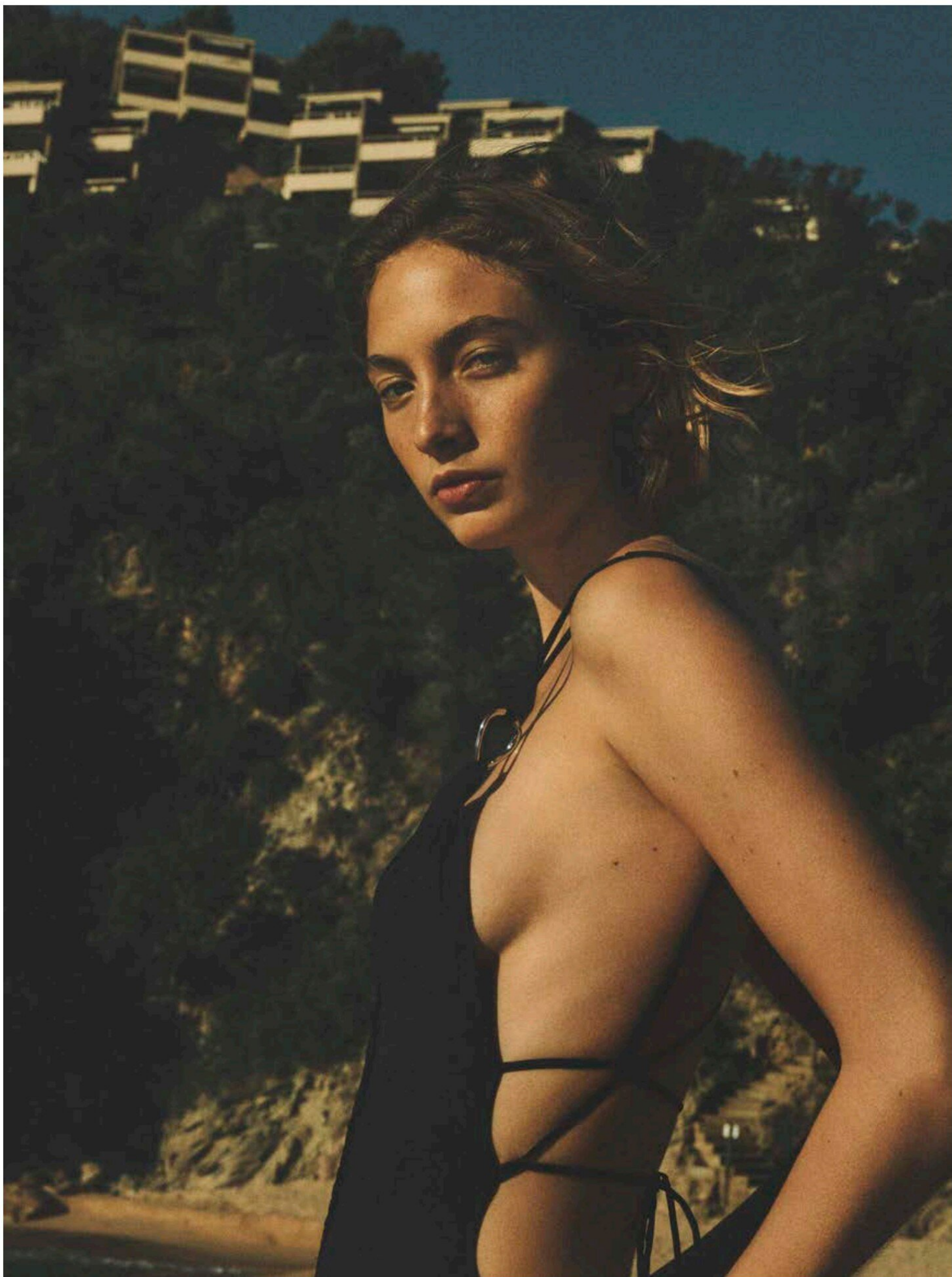




*De izda. a dcha., Rolf con
traje de baño Federica; e Ida
con top Nowana de algodón y
top de bañador Feride, todo
de ISABEL MARANT.*

*Cárdigan de punto, sujetador
de popelín, 'bralette' de satén,
y pantalón de popelín, todo
de DOLCE & GABBANA.*





Traje de baño Federica, de ISABEL MARANT.



*De izda. a dcha., Ida
lleva biquini y vestido
de punto, ambos de
EMPORIO ARMANI
BEACHWEAR;
Rolf luce biquini de
NOUNOÛ; y Julia,
con biquini de
EMPORIO ARMANI
BEACHWEAR.*



*Traje de baño con
cinturón, de FENDI.*





paña reconoce, desde 2018, el derecho a la desconexión digital fuera de nuestro “tiempo de trabajo legal o convencionalmente establecido”, siendo uno de los países europeos pioneros en su regulación. Pero el concepto de desconexión es amplio y no solo atañe al ámbito laboral. Además, está atravesado por el género, la clase y el lugar de nacimiento. En Occidente, la “acción y efecto de desconectar”, según la RAE, se lee ahora –y no hace unos años– como una marca de estatus, un privilegio de unos pocos con un gran componente aspiracional. A lo material, se une otro capital humano, ya que se le presupone una cierta moralidad a quien practica la desaparición *online* voluntaria. Como quien convive con una adicción, el estar *chronically online* se entiende ya como algo casi decadente; una decadencia que tuvo su gracia, como la tuvo el *heroin chic*, pero que las nuevas generaciones tildarían de *charca*.

¿Qué ha cambiado entonces? ¿Por qué si antes disponer de una conexión a internet era símbolo de progreso –a fin de cuentas, era una tecnología cara y poco accesible– ahora lo es alejarse del mundanal ruido en espacios brutalistas y de colores terracota sin ella? “Durante años, esta conectividad compulsiva se nos ha presentado como algo deseable: estar al día, estar visible, estar comunicados, estar en todas partes. Pero en la lógica de la moda y el consumo, lo valioso no es solo lo nuevo, sino lo inaccesible. Y hoy lo inaccesible es el tiempo propio”, apunta Juan Evaristo Valls Boix, profesor de Filosofía de la Cultura de la Universidad Complutense y autor de *JOMO. El gusto de perder* (Anagrama, 2026). “El *offline* se ha convertido en un valor aspiracional en términos de estatus social por la sencilla razón de que la mayoría de la población está *online*”, apunta por su parte Alba Correa, periodista. Vayamos a los datos: más del 70 % de la población mundial usa un teléfono móvil, según apunta el Informe Global Digital 2025, publicado en colaboración entre We Are Social y Meltwater. Y si en 2005, había 1.000 millones de usuarios de internet; dos décadas después, la cifra se situó en los 5.560 millones. Pero la accesibilidad no es el único motivo de su pérdida de lustre: internet ya no es lo que era (y no habla la nostalgia). “En los años noventa, se percibía como un espacio de libre acceso a la información, discusión pública y construcción de relatos alternativos. Había una promesa emancipadora, pero esta ha sido, en gran medida, absorbida por grandes plataformas, intereses empresariales y formas cada vez más sofisticadas de extracción de atención, datos y deseo. Por eso ahora desconectarse puede parecer más avanzado que conectarse: porque estar *online* ya no representa necesariamente libertad, sino dependencia”, comenta el profesor.

Pero sostener una presencia digital en la vida contemporánea es necesario para la mayor parte de la población, ya que en su vida diaria habrá de estar disponible, responder y atender mensajes, etc. “El 99 % de las personas no puede escoger, en la medida que, tanto por el trabajo productivo como para el trabajo reproductivo y de cuidados, se requiere participar de este espacio, que domina los ámbitos públicos y privados, y que media en toda forma de telecomunicación”, explica Eudald Espluga, filósofo y pensador, con un reciente ensayo *Imaginar el fin* (Paidós). “El problema contemporáneo es que trabajo, consumo, comunicación y vida íntima se han vuelto casi indistinguibles. Nos conectamos para trabajar, pero también para sostener vínculos, pagar, pedir ayuda, enviar dinero, orientarnos, acceder a servicios, participar del mundo social... Y en el caso de muchas personas migrantes, la mediación digital es indispensable: para hablar con sus familias, para enviar recursos, para sostener una vida afectiva a distancia”, corrobora Valls Boix. De hecho, más del 50 % de los usuarios que usaron las redes sociales en 2025, lo hicieron para “mantenerse en contacto con amigos y familiares”, según la última investigación de GWI, mientras que un 22,1 % se propuso buscar trabajo o hacer *networking*. Porque en el aspecto social y relacional, las redes que pertenecen a las grandes tecnológicas también han desplazado otras vías de comunicación creando un vínculo de dependencia. “A veces es necesario tener presencia en ellas para estar al día con amigos y familia. Más aún para



Cortavientos Cassandre
de nylon, de SAINT
LAURENT BY
ANTHONY
VACCARELLO.





*Chaqueta de seda, camisa y
bragas, todo de MIU MIU.*





*De izda. a dcha., Ida
lleva vestido de algodón
y sandalias; Rolf luce
top de algodón, 'shorts' de
Re-Nylon y gafas de sol,
todo de PRADA.*



Julia con vestido Traversin de algodón, de JACQUEMUS.



Top de ISABEL
MARANT.





De izda. a dcha., Julia lleva top de bikini de NOUNOU; Ida luce top de biquini y 'shorts', ambos de LOUIS VUITTON, y pañuelo de JACQUEMUS; y Rolf, con biquini de HUNZA G.

“La cuestión no es DEMONIZAR *internet*, sino *preguntarse quién tiene derecho* a DESAPARECER *por un rato*”.

quienes están desplazados en otra región o país porque, para muchos, es la vía por la que se enteran de grandes hitos de las vidas de las personas a las que quieren”, explica Correa. El porcentaje que se relaciona con la búsqueda laboral es menor, pero también cobra sentido. “Desde tener un perfil en LinkedIn a conservar una cuenta en las plataformas de Meta para poder llevar a cabo algunas de las tareas del trabajo, pasando por gestos tan cotidianos que casi ni advertimos la tiranía de que se hayan hecho forzosos, como tener una cuenta de correo en un servidor de una Big Tech porque es el correo corporativo o tener que estar en WhatsApp para poder responder a mensajes de trabajo. Además, hay personas de varias generaciones que necesitan estar presentes en redes sociales *mainstream* para ser potencialmente empleables en su sector”, continúa la periodista. Entonces, ¿quiénes se pueden permitir la desconexión? Responde Valls Boix: “Aquellas personas que tienen margen económico, los que pueden delegar tareas, los que no dependen de una respuesta inmediata para conservar un trabajo, un ingreso o una relación”. Para demostrar la capacidad económica y la ‘libertad’ a la hora de aislarse, has de participar de la industria del bienestar. La misma que ha creado esa ‘necesidad’ y que en 2026 facturará 690 mil millones de dólares, según la plataforma Wellness Forum. Pero si no hay foto, no existe. “Es habitual ver fotos de *hobbies* manuales y observar una frecuencia de publicación más restringida (lo que no implica que no estén al otro lado de la pantalla el resto del tiempo). Pero incluso el rechazo a las redes sociales y el malestar que provocan en la salud mental lleva siendo, no sin cierta ironía, un tema de conversación que genera un alto *engagement* en estas plataformas desde hace una década”, comparte Correa. Como detalla Espluga, “no es que estar *offline* haya adquirido estatus por el hecho mismo de no tener redes, o de no participar de las infraestructuras digitales, sino como una actitud moral burguesa, el privilegio de poder comprar ciertos lujos no-digitales”. Por ejemplo: “Un retiro en la montaña, un crucero sin wifi, una estancia para leer, meditar o abandonar el teléfono durante unos días: todo eso puede venderse como *detox* digital. Pero muchas veces son formas de lujo privado. Bajo la forma de la desconexión, el descanso se exhibe como un signo de sofisticación, igual que una joya, un hotel o un vestido de firma”, lamenta Valls Boix, que considera que debiera de ser un bien público. También hay una parte moralizante en el concepto occidental de la desconexión. “Asociamos el estar *offline* con la capacidad de mantener la atención y la concentración, con no participar de modas pasajeras, con una fuerza de voluntad que se resiste a unos productos pensados para volver adictos a quienes los usan. Es en la construcción de esa subjetividad que puede ser ‘dueña de sí misma’ donde funciona el estar *offline* como símbolo de estatus”, explica Espluga. “En su libro *Bourgeois Coldness*, la filósofa Henrike Kohpeiß habla de la relación entre la frialdad burguesa, que bien podemos asociar con esta voluntad por no dejarse llevar por la fiebre de internet y las modas *online*, es decir, con este ideal de autonomía y autocontención frente al hedonismo digital”, añade.

En cualquier caso, no se trata de tomar una decisión radical. “Para mí, hace tiempo que la cuestión no es tener presencia digital o no, sino más bien aspirar a estar en paz con tu relación con las redes sociales e internet. Tal vez no sea cuestión de desaparecer, sino de moverse hacia otras alternativas que respondan a los valores de horizontalidad y aportación colectiva, o quizá simplemente se trate de desobedecer las pautas de consumo que desde los algoritmos y el diseño de experiencia de usuario las plataformas *mainstream* imponen”, propone Correa. “Necesitamos proteger políticamente espacios de vida que no estén colonizados por las lógicas digitales del trabajo, la productividad y la disponibilidad obligatoria”, denuncia Valls Boix. “La cuestión no es demonizar internet, sino preguntarnos quién tiene derecho a desaparecer por un rato, una élite que puede vivir sin trabajar y que se beneficia de que otros estén conectados por ellos y para ellos”, zanja.



*Vestido acolchado de seda piqué,
'shorts' de punto de seda y
brazalete Hermès Eurydice
de cuero y metal, todo de
HERMÈS; pulsera de
TABITHA SIMMONS X
NEXT; sombrero de MIU
MIU; y sandalias de PRADA.*



*De izda. a dcha., Rolf,
con bikini de HUNZA G;
e Ida con bodi de cachemir y
collar con colgante, ambos
de MICHAEL KORS
COLLECTION.*

Vestido de punto, de
SCHIAPARELLI.





Biquini y chaqueta de tejido técnico, ambos de CHANEL; y collar de piel, de ISABEL MARANT.



Ida, con vestido de PRADA.





*Biquini de NOUNOU;
y gorra de la estilista.*



*En esta página, vestido de
CHLOÉ. En la página
siguiente, de izda. a dcha.,
Rolf lleva bañador de
ISABEL MARANT; Ida
luce un top de ISABEL
MARANT; y Julia, con top
tipo sujetador, de DRIES
VAN NOTEN.*

A black and white fashion photograph featuring three models. On the left, a woman with dark hair and freckles looks directly at the camera with a serious expression. In the center, a woman with long, light-colored hair looks slightly to the right. On the right, a man with dark hair looks towards the camera. The woman in the center is wearing a light-colored, off-the-shoulder top with a decorative lace or cutout pattern along the hem. The lighting is dramatic, with strong shadows and highlights.

*Peluquería: Neil Moodie
(Bryant Artists). Maquillaje:
Lisa Houghton. Ayudante de
estilismo: María Requejo.
Producción: Alana
Company. Modelos: Ida
Heiner (Premier Model
Management), Rolf
(Francina Models), Julia
Pacha (Ava MGMT).
Agradecimiento: Hotel
Zel Costa Brava.*



A la izquierda, Nyibol Akuei, madre de la modelo Anok Yai, con vestido de seda, de EMILIA WICKSTEAD; zapatos de CHRISTIAN LOUBOUTIN; y brazalete propio. Anok luce vestido de seda y zapatos, todo de PRADA; y anillos de oro y anillos de oro y diamantes, todos de TIFFANY & CO.

Vivir en TECNICOLOR

Tras un aterrador cara a cara con la muerte, la modelo del año, ANOK YAI, pensó que su carrera había terminado. Ahora, la joven de 28 años, amante del arte y la literatura, vuelve a hechizar a la cámara con PRIORIDADES RENOVADAS y energía de sobra para seguir marcando hitos. Fotografía RAFAEL PAVAROTTI. Estilismo KATE PHELAN. Por FUNMI FETTO.



*Capa de satén duquesa,
de CELINE; tocado
de organza de seda, de
NOEL STEWART;
y zapatos de DIOR.*





Top y falda, ambos de piel de borrego, de MUGLER; y 'mules' de BALENCIAGA.



ún no se han desparejado las calles del distrito 11 de París, un viernes bien temprano. Pero tras las pesadas y raídas puertas del cavernoso estudio, la paz se esfuma. Las luces deslumbran en el vestidor y el letargo da paso a un envolvente bullicio.

Anok Yai está sentada, por llamarlo de alguna manera: se revuelve en la silla, ríe y se menea al son de la música, una mezcla de Afrobeat y R&B. Su energía desbordante, más que llenar la habitación, traspasa las paredes. Lleva una suave bata en un tono blanco nube, su cara cubierta con una mascarilla fantasmal, gelatinosa y brillante. Pero ella, de misteriosa, no tiene nada. Su voz —grave, apenas nasal— oscila entre la exageración jocosa y el comentario afilado. Su mirada, penetrante, imponente. Sus pómulos se afilan con cierto aire sobrenatural. Los labios se esculpen con una perfección casi indecente. Una vez retirada la mascarilla, es difícil no fascinarse con su piel: el tono, el matiz, el brillo natural, cómo captura la luz a cada gesto (la modelo, que es pintora *amateur*, me cuenta más tarde que es una gran admiradora de la obra de Kerry James Marshall, artista conocido por retratar figuras negras protagonizando suntuosas escenas saturadas de color; una auténtica oda a la negritud que, contemplando a la modelo, cobra todo el sentido). Jawara, peluquero de Anok y amigo desde hace años, se desenvuelve con total soltura, afeita su incipiente *pixie* afro con precisión confiada mientras charla e intercambia zascas con ella, casi sin respirar (“Somos los únicos que podemos hablarnos así”, me dice luego Jawara, muerto de la risa. “La gente nos pregunta: ‘Oye, ¿estáis discutiendo?’”. Y les digo: “¡Qué va! Es un tema cultural. ¡Yo estoy muy loco y ella también!”).

Unas semanas después, vuelvo a quedar con Anok en Nueva York, en una noche fría en que la encuentro bastante más tranquila. Ha elegido vernos en Bibliotheque, un café-librería de luz tenue que resguarda a quien entra por un momento de la velocidad propia de la gran ciudad. “Sé que aquí no me va a reconocer nadie”, dice, con sonrisa cómplice. Pese a medir descalza 1,78 cm, mane-

ja con maestría el arte de hacerse invisible. Aparece con un gorro de lana con orejeras en color crudo de Miu Miu, unas gafas deliberadamente frikis de montura gruesa —también de la firma—, una camiseta blanca entallada por dentro de unos vaqueros de chico y un abrigo estilo Crombie que enmascara su esbelta silueta —en efecto, de Miu Miu, que por algo ha sido imagen de campaña—. El *look* de alguien leído, si bien no hay trampa ni cartón: es una lectora voraz, aunque su afición por los libros se fraguase de un modo poco ortodoxo. “Mi padre me obligaba a leer diccionarios y enciclopedias. Luego me hacía un examen y, si lo pasaba, íbamos al McDonald’s. No recuerdo que lo odiase, pero tampoco que me importase mucho. Simplemente, iba a por mi hamburguesa”. En cuanto a sus autores favoritos, cita a Dostoyevski y Poe. “Tengo la sensación de que la gente está volviendo al libro físico, y eso me encanta”, reflexiona un momento. “No sé de dónde sale eso de la ‘modelo tonta’. Prosigue, con cara de circunstancias. “En el *backstage*, todas estamos leyendo. No hay otra cosa que hacer”.

Hace poco leyó *Una breve estancia en el infierno*, el conocido *thriller* psicológico de Steven L. Peck. Teniendo el cuenta el contexto, el título suena irritantemente oportuno. El 19 de diciembre de 2025, en un *post* de Instagram que dejó helados a tres millones de seguidores, Anok reveló la “batalla silenciosa” que había estado librando: una incapacitante enfermedad de pulmón que, llegado un punto, hubo que intervenir con cirugía robótica avanzada. “Básicamente, vino de un defecto congénito, una arteria más grande de lo normal que conecta el corazón con la mitad inferior de uno de mis pulmones. Llegó un punto que bombeaba tal cantidad de sangre que el tejido pulmonar se estaba muriendo, y mi corazón tenía que trabajar tanto que estaba al borde de un paro cardíaco. Cuando me lo dijeron, no entendía nada, porque por lo general siempre he estado muy sana. Fue casi como si me estuvieran hablando de otra persona”.

Pocas semanas antes, había subido al escenario de los British Fashion Awards, los máximos galardones de la moda británica, a recibir el premio a mejor modelo del año de manos de sus queridas amigas y compañeras Paloma Elsesser y Alex Consani. Le tocó reemplazar el vestido de noche de Dilara Findikoglu que llevó aquel día —una fantasía entre *Cumbres borrascosas* y Vivienne Westwood de los 90— por el camisón hospitalario de un centro médico de Manhattan, el cuerpo entero conectado a un montón de máquinas y tubos, la cara pegada a la máscara de oxígeno, su madre a su lado, serena y vigilante. El carrusel de imágenes que subió a Instagram resultaba perturbador. Entre las publicaciones, un detalle más discreto: una foto borrosa de *El conde*

de Montecristo. “¡El diablo venía a por mí! ¡Necesitaba inspiración!”, suelta con un chillido estridente. “Es lo que me mantenía con vida en el hospital. Eso y Teresa Giudice de *The Real Housewives of New Jersey*”. Su sentido del humor funciona así: cortante, inesperado, con un tempo excelente. Sin embargo, bajo la relajada autoconfianza que desprende, subyace cierta fragilidad. Sin maquillaje, parece más un chaval adolescente que una mujer de 28 años. Le pregunto cómo se encuentra. “Hay días en que todavía me siento bastante mal. Perdí mucho fondo físico, sufrí mucho daño nervioso”. Sus ojos se humedecen, su voz delata el duro golpe que supone enfrentarse a la propia mortalidad. Toma un sorbo de Merlot —quizá en busca de coraje—, se yergue en su asiento y, entre risas, reformula: “Tengo muchísimo que contar”.

La recuperación debía durar una quincena. No fue así. “Estaba perdiendo capacidad pulmonar y sentía mucho dolor. Mis nervios sufrieron daños en la operación y pensamos que sería eso”. Pero el dolor no se iba. Incluso caminar, un ejercicio crucial para su mejoría, era una tortura. “Recuerdo que intenté andar un poco por el Brooklyn Museum y no pude ni atravesar dos salas. Me dije: ‘Ya está, se acabaron las pasarelas’”. En enero, tuvo que volver a ingresar urgentemente. “Mi habitación parecía un hospital de campaña, con un montón de médicos intentando averiguar qué me pasaba, cómo evitar a toda costa que me muriese”.

El diagnóstico fue serio: tejido pulmonar necrosado, sepsis, neumonía. Las dos horas previstas de intervención fueron finalmente cinco. “Recuerdo que, al despertarme, mi doctor dijo: ‘Dios mío, por los pelos. Casi te perdemos. Casi te nos vas’. Se puso tan serio que me impactó mucho”. Le tiembla la voz. “Recuerdo la cara que tenían mis familiares, lo callados que estaban todos. Y que pensé: ‘Si me muero ahora mismo, todo el mundo volverá a levantarse mañana, El sol seguirá saliendo y la vida seguirá su curso’. Nunca me he sentido tan importante y al mismo tiempo tan insignificante”. Toma otro sorbo de vino.

La madre de Anok, Nyibol Akuei —enfermera, amable, de tono sosegado— aún lo pasa mal al revivir lo cerca que estuvo su hija de la muerte. Cuando hablamos, se le ensombrece el gesto al enunciar que pasó “mucho miedo”. Traga saliva. “Anok y yo estamos muy, muy unidas. Ella no es para nada de lágrima fácil y cuando la vi llorar por lo mucho que le dolía...”. Pausa la frase, pensativa. “El tiempo que pasamos en el hospital no fue nada fácil. Pero había mucha gente rezando por ella. Y los médicos fueron maravillosos”. Tiempo después, Anok me manda el nombre completo de su especialista, el Dr. Robert Cerfolio. Me pide por favor que lo mencione. “¡Hay que



“No sé de dónde sale
eso de la ‘modelo tonta’.
En el *backstage*, todas
estamos leyendo”.

*Vestido de seda drapeado,
de CALVIN KLEIN
COLLECTION; sombrero
de pelo sintético, de JONNY
BEARDSAL; y zapatos
forrados en lino, de
MANOLO BLAHNIK.*





“No me consideraban guapa, pero me decían que era muy lista. Eso me bastaba para confiar en mí misma”.

“Desde que puse el pie en esta industria, me dije a mí misma que si alguna vez tenía VOZ o PODER para cambiar las cosas, lo usaría”, reivindica la modelo.

darle el crédito que se merece!”, añade con entusiasmo, casi como un *DJ* arengando a al público entre tema y tema.

Las primeras señales de que algo iba mal aparecieron a principios de 2025, durante una larga sesión de fotos que requería sumergirse en el agua. Esa noche no paró de vomitar. “Creía que tenía un virus estomacal” y pidió que le hicieran un TAC “por si tenía algún parásito”. Dio negativo. Pero otro cosa dio la cara. “La señora miraba una y otra vez el escáner y me decía: ‘¿Por qué tu corazón tiene esa forma?’. A raíz de eso, me pasé el resto del año investigando médicos, para dar con el que mejor me pudiera ayudar”. Sorprende que no se lo dijera a nadie más que a un amigo íntimo. “Lo llamé llorando, en plan, ‘ay Dios, creo que me voy a morir’”. Todavía se pregunta si hizo bien en guardárselo tanto tiempo. “No quería que mis padres se pasaran todo el año preocupados. Se asustaron mucho cuando finalmente se lo conté”. También necesitaba darse un tiempo para procesar sus propios miedos con respecto a la muerte. “Siempre me ha dado pánico. A veces tanto que me llega a agobiar. Así que cuando me dijeron que se me podía parar el corazón, creo que me salió centrarme en ocultarlo, seguir yendo a trabajar y cuidarme mucho de aparentar que estaba bien. En algunos desfiles, recuerdo meterme en el baño y toser sangre. Ahora, cuando lo pienso, se me hace raro, saber que eso estaba pasando al mismo tiempo que despegaba mi carrera...”.

El éxito de Anok en la moda es de cuento de hadas. Nacida en El Cairo en 1997, de padre sudaneses que migraron huyendo del genocidio, llegó a Estados Unidos con tres años. Primero vivieron en Nueva York (“¡mi madre lo odiaba!”) hasta que se mudaron a New Hampshire, donde la familia se asentó y creció. “Tengo tres hermanas y dos hermanos. Menos mal que no soy la mayor”, bromea. “Demasiado estrés”. Su padre, Kenyang Yai, quien trabaja con niños con discapacidad, describe así la infancia de su hija: “Era única. De niña nunca me dio problemas. Era muy inteligente. Destacaba mucho en el colegio”. Lo que recuerda Anok de esos años de formación en New Hampshire poco tiene que ver con lo académico. “Era un sitio muy racista. Recuerdo ir andando a la escuela y que me tiraran huevos. Me insultaban llamándome negra.

Hubo gente que me tiró cubos de agua, desde un tercer piso. Había calles por las que no quería pasar porque sabía que, siendo New Hampshire, me podía pasar algo”. En el colegio, su experiencia tampoco fue muy positiva. “Se daba por hecho que era la niña más fea del cole. En plan...”. Calla un segundo. “A ver, no puedo decir que me hicieran *bullying*, porque yo plantaba cara. Pero sí, era el blanco de todas las burlas, el hazmerreír. No me consideraban guapa, pero todo el mundo me decía que era muy lista, y como yo sabía que era cierto, eso me bastaba para confiar en mí misma. Simplemente acepté que no era una persona atractiva. Luego empecé a trabajar de modelo y se cambiaron completamente las tornas”.

El mes de octubre de 2017 marcó un punto de inflexión. Un fotógrafo, Steve ‘the Sunk’ Hall, le tomó una foto en la semana de puertas abiertas de Howard, la prestigiosa universidad históricamente negra de Washington D.C. Lo subió a Instagram y la imagen se hizo viral. Las agencias de modelos no tardaron en llamarla. Anok tiene ganas de desmentir un mito enquistado en su historia: “La gente cree que yo estudiaba en Howard. Pero solo fui de visita en busca de chicos monos”, dice, riendo entre dientes.

En cuestión de meses, rompió moldes como la primera modelo sudanesa en abrir una pasarela de Prada y, a la vez, tan solo la segunda top negra en desfilarse para la firma en toda su historia (la precedió Naomi Campbell, en 1997). Al principio, a sus padres no les hizo mucha gracia. Querían que estudiase medicina. “Solíamos ver juntos el *reality America’s Next Top Model*”, cuenta su madre. “Y yo siempre decía: ‘¿Quiénes son estas chicas? ¿Qué es esto de ser modelo? Yo jamás dejaría a mi pequeña que fuese allí a que la hicieran llorar. Son unas chicas preciosas, no necesitan hacer esto, pueden dedicarse a otra cosa’”. Ahora, lo ve de otra manera: “Estamos muy, muy felices de que le vaya tan bien. Estamos muy orgullosos. Sabíamos que la profesión de modelo no iba a ser fácil”. Tenía razón. Nada, ni siquiera los aspectos más básicos de la profesión, fue un camino de rosas. “Cuando estaba empezando, los agentes y los directores de moda trataban de enseñarme a caminar. Hubo una agente en concreto que se empeñaba una y otra vez. Y a mí me parecía que la mujer iba como andando por la calle, sin más. Después, yo lo repetía igual y me decía

no, así no. Y es que era gente que no había desfilado nunca, así que no tenían autoridad para enseñarme nada. Me decían: ‘¡Camina como Naomi, como Naomi!’. Y yo en plan: ‘¡Camina tú como Naomi, coño!’”. Se puso a estudiar los andares de otras modelos –Naomi incluida–, pero tardó un tiempo hasta encontrar su propio estilo. “Cuando veo cómo desfilaba al principio, pienso ‘ay Dios, qué mal’”, dice entre risas, un tanto mortificada. Hoy por hoy es un icono de las pasarelas contemporáneas, con una zancada que algunos han descrito como “el Panther Glide [deslizar el paso como una pantera], porque camino muy despacio”. Y pese a su rotundo éxito –Anok ha desfilado para la gran mayoría de casas de lujo–, el “estigma de la modelo” todavía le incomoda. “Todo el mundo pensaba de mí que era muy guapa, pero también que era tonta. Llegó un punto en que me irritaba tanto el asunto que si alguien me decía ‘ay, eres bellísima’, le soltaba: ‘¿Qué te crees, ¿que no tengo talento?, ¿que no soy lista?, ¿eso es todo lo que ves?’”. Entró en una dinámica muy rara. Cuando ya por fin me sentí a gusto con exponerme y hablar en público, pude empezar a defender las cosas que me interesan”.

Puntal clave de esta evolución fue su voluntad de alzar la voz en favor de todas las modelos negras de la industria. “En mi primera temporada, recuerdo que a todas las chicas negras les destrozaban el pelo en el *backstage* porque nadie sabía cómo tratar nuestro tipo de pelo, y muchas lloraban del daño que les hacían. Tiraban del pelo y nos lo arrancaban como si no fuéramos humanas. A veces hasta me hacían sangre en la cabeza, y el peluquero de turno me decía que no fuese tan diva”. Revela esta experiencia con una apatía heladora, pero aún pueden detectarse en el fondo pequeñas trazas de disgusto. “Conozco a Anok desde hace años”, aporta Jawara al relato. “Era superjoven y vibrante y siempre ha sido preciosa. La vi unas cuantas veces en el *backstage* y me di cuenta de que estaba sufriendo lo mismo con su pelo que ya había visto muchas veces en otras modelos racializadas, así que la llevé aparte y le dije: ‘Yo me ocupo de ti’. Aquello dio inicio a un vínculo de cariño y cuidados que seguimos manteniendo hoy día”.

La reivindicación conllevó sus riesgos. “A la gente le entró miedo”, recuerda. “A esta industria le encanta tener una chica negra a la que puedan tachar de cabrona”.

*Abrigo de flecos en piel,
de LOEWE; falda
con cinturón de cuero,
de MARC JACOBS;
y zapatos de DIOR.*





*Vestido de punto de
seda y 'mules' de ante,
todo de CHANEL.*



*Vestido lencero de látex,
de LOEWE; sandalias,
de DIOR; y anillos de
TIFFANY & CO.*





*Abrigo de gabardina
y sombrero, ambos
de LANVIN;
y zapatos de DIOR.*



Anok, acompañada de su padre, Kenyang Yai (con su propia ropa), luce vestido y zapatos, todo de PRADA; y joyas de TIFFANY & CO.

“Incluso teniendo la ciudadanía lidias con el RACISMO. Pero con el ICE rondando por ahí... pues sí, da MIEDO”, reflexiona Anok Yai.

Empezó a negarse a que le alisaran el pelo, pero hubo un desfile importante en el que la obligaron. “Tenía encima a varios estilistas alisándome el pelo a la vez... me secaba las lágrimas, y para fuera”. Momentos así reforzaron su determinación. “Me planté con más fuerza todavía. Otras chicas negras me preguntaban: ‘¿Cómo lo has hecho?’. Yo les aconsejaba que, simplemente, dijeran que querían desfilas con un afro o con trenzas. Si les daba miedo pedirlo ellas solas, las acompañaba y les cogía de la mano”.

Hubo consecuencias. “Aquello provocó tensiones con un montón de gente”, admite, sin decir nombres. “Empezaron a decir: ‘Vaya, Anok se está volviendo un poquito conflictiva, se está pasando’, reproduce burlona, con voz cantarina. Después llegó la época en que los peinados afro y las trenzas de espiga no podían faltar en desfiles y platós, popularidad que, irónicamente, trajo otros problemas. “Pues sí”, confirma Anok con resignación. “Me salió el tiro por la culata. Me trenzaban el pelo como unas cuatro veces por semana y, a la larga, cada vez que alguien me tocaba la cabeza, veía las estrellas. Hubo un punto en que se me empezó a caer el pelo. Ahí es cuando decidí afeitarme la cabeza”. Aun con todo, no se arrepiente. “Se ha producido un cambio enorme en la industria”, concede, aunque sepa que sigue lejos de ser perfecta. “No quiero sonar pesimista, pero he visto lados de la moda muy, muy oscuros”. En cambio hay personas que mantienen viva su esperanza. Nombra al estilista Carlos Nazario y a los diseñadores Maximilian Davis, de Ferragamo, y Matthieu Blazy, de Chanel. Después de operarse, fue este último quien hizo posible su reencuentro con la pasarela, en el desfile de otoño-invierno 2026/27 de la firma francesa. “Estaba nerviosísima por tener que recorrer esa pasarela tan larga [como son las de Chanel]. Pensaba: ‘¿Y si me desmayo a mitad de camino?’. Por suerte –le nace una sonrisa–, todo fue bien”.

Al día siguiente nos vemos en el Chinatown Fair, el legendario aunque tosco local de juegos recreativos, en el barrio chino de Nueva York, que protagonizó el documental de culto de 2016 *The Lost Arcade*. El lugar es un asalto a los sentidos, una cacofonía de zumbidos, pitidos y mil ruiditos digitales. Más allá de una figura solitaria absorta en su pantalla, el espacio, colmado

de grafitis, está vacío. “Suelo venir aquí con las amigas después de los desfiles. Cuando acaba todo, no queremos hacer nada que tenga remotamente que ver con la moda”, explica la modelo, hoy vestida con una vieja gorra de béisbol caqui, vaqueros *baggy* y (de nuevo Miu Miu) una chaqueta con cremallera forrada de borreguito. “Mi juego favorito es *Dance Dance Revolution*”. Compramos un *ticket*. La máquina está rota y no hay personal a la vista. Así que nos quedamos sin bailar, apoyadas tranquilamente en otra máquina junto a la puerta, de cara al ir y venir de Mott Street. Le pregunto qué tal se vive hoy en día en Estados Unidos siendo una mujer racializada de origen sudanés. Anok no se corta un pelo. “Da miedo”, responde, sin inmutarse. “A ver, incluso teniendo la ciudadanía, lidias con el racismo. Pero, yo que sé, con el ICE rondando por ahí y poco menos que secuestrando gente..., pues sí. Te da miedo”. Abandonar el país no está en su cabeza, si bien, “siempre he querido tener una casa en Sudán del Sur”.

En los British Fashion Awards de 2025, consciente de la disonancia que suponía estar en una sala llena con las personalidades más influyentes y mejor vestidas de la moda al tiempo que la guerra y la crisis humanitaria devastaban su tierra natal, pronunció entre lágrimas un poderoso discurso de aceptación. “A quienes me estéis viendo, os ruego que no miréis para otro lado. Mi familia está muriendo y no sé qué puedo hacer”. La última vez que visitó Sudán del Sur fue en 2024, para ver a su gente, pero también ejercer una labor solidaria. “Pude visitar dos orfanatos y les doné un montón de material. Quiero hacer todo lo que esté en mi mano para ayudar a mi país”. Repasando la experiencia, de repente sonríe. “Cuando fui, llevé un camión lleno de cosas de primera necesidad para los niños: pañales, comida, mochilas... y ellos estaban como: ‘Mira, chica, eso nos da igual. ¿Dónde están las chuches?’”, cuenta enternecida. “No le hicieron ni caso; pero nada de nada”.

La modelo se enfrenta a un difícil ejercicio de equilibrio, bien conocido por demasiadas personas: cómo alzar la voz sobre cuestiones de raza y migración sin permitir que ese discurso la defina por completo: “Es un arma de doble filo”, suscribe. “Cuando una persona racializada alcanza una posición de éxito, pasa a representar a todas las per-

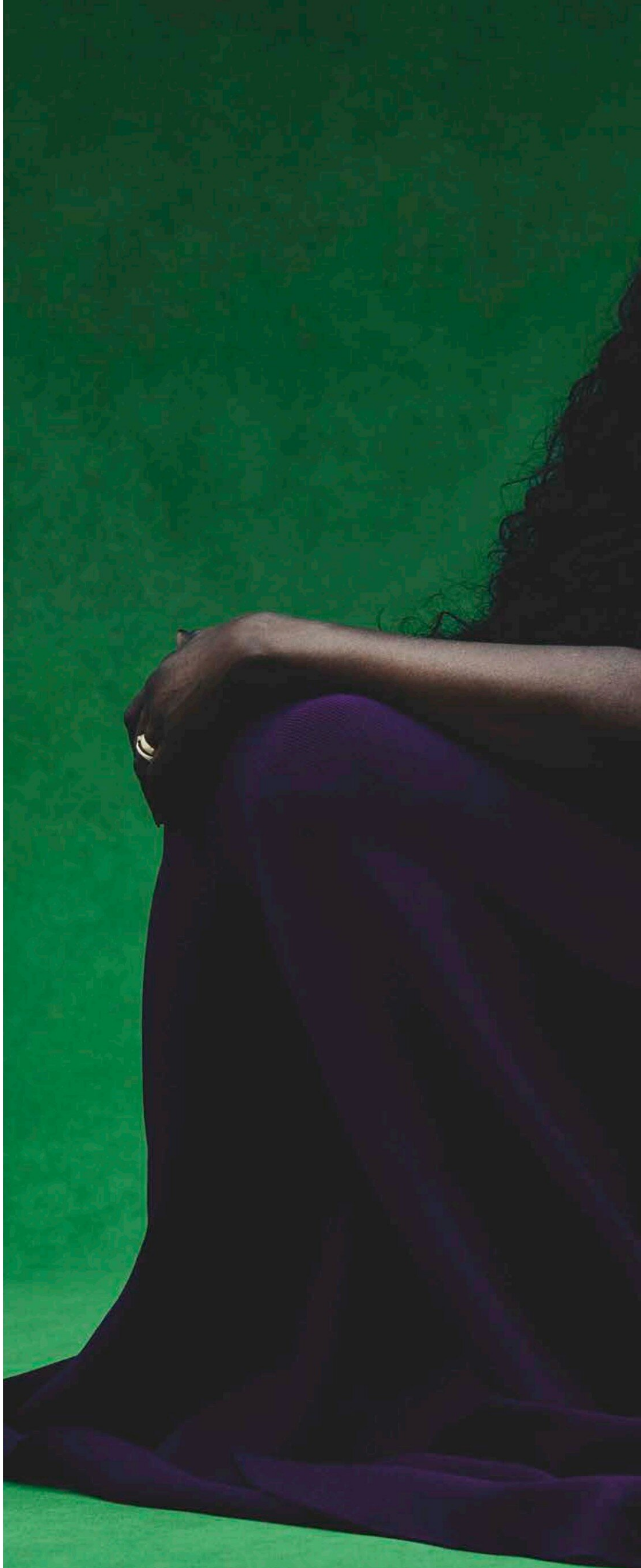
sonas racializadas. Ya es como si hablara por todo el mundo. Hubo una vez que me quejé: ‘¿Por qué una chica no puede simplemente lucir fabulosa? ¿Por qué todo tiene que ser político?’. Aunque también es verdad que desde el que puse el pie en esta industria, me dije a mí misma que si alguna vez tenía voz o poder para cambiar las cosas, lo usaría”. Nunca le ha parecido mal que se ponga en valor su origen inmigrante, pero sí le gustaría quitarle un poco de peso al asunto: “Todo el mundo se aferra demasiado a esa historia. En cada entrevista que hago, me vienen con [su expresión se exagera cómicamente]: ‘Nos hemos enterado de que eras pobre, ¿cómo era ser pobre?’”. No obstante, reconoce que una cosa no quita la otra: “Es cierto que es un relato que lo abarca todo, porque, sí, vine de la nada y ahora estoy en lo más alto, por decirlo así, y en una posición que me permite cuidar de mi familia” (poco antes me había contado que acababa de comprarle una casa a sus padres, todavía en plena reforma). “No sé si a mi madre le van a gustar los muebles porque tengo un gusto muy particular y muy raro”, me dijo riendo).

Esperamos fuera al taxi que la va a llevar a casa —aún necesita hacer pausas para descansar—. Antes de despedirnos, me ordena bromeando que la haga sonar mejor en el papel. Le aseguro que ya es, de por sí, divinamente elocuente. Ríe y le viene algo a la memoria: “Cuando empecé en la profesión, la gente me hablaba en plan: ‘Ho-la soy la es-ti-lis-ta. Ven a pei-nar-te’. Y yo en plan ‘pero chica, si soy de New Hampshire’”.

De vuelta en el set parisino, suena a todo volumen una enérgica *playlist* de Beyoncé —de *Baby Boy* a *Energy*—. Los asistentes de plató, rápidos y silenciosos, lo dejan todo listo. La empresa de *catering* dispone un desayuno que raya lo excesivo. A lo largo del estudio se esparce un delirio caleidoscópico con las prendas más deseadas de la temporada: piezas brillantes, con plumas, abiertamente maximalistas, reunidas en una especie de goloso banquete visual. En la sala de vestuario, el padre de la artista espera sentado, muy elegante con traje gris, tomándose un café mientras su mujer y su hija se peinan y maquillan. A un lado de la larga mesa de tocador, una fila de pelucas creadas por Jawara aguardan su momento. Anok las ve y sonrío de oreja a oreja. “¡Sssssíííí!”, exclama encantada, alargando histriónicamente la palabra.

No sorprende, en su caso, que sienta una renovada energía vital. “Entreno todos los días, hago Pilates, estoy intentando volver a correr...”. También está pintando más a menudo. “Aspiro a que mi arte se convierta en un fenómeno cultural”. Por ahora, la tarea es prepararse para el próximo primer plano, bajo una premisa clara: “A ver si me sacas como una tía muuuuuy chungu”, se sonrío. “Ese es el *look* que busco”.

TRADUCCIÓN Y ADAPTACIÓN: ESTHER GIMÉNEZ





*De izquierda a derecha,
Nyibol lleva maxi vestido
de CFCL. Ambas lucen
anillos de oro y diamantes,
todos de TIFFANY & CO.*



*Abrigo de lana, de
BALENCIAGA; sombrero
de neopreno, de MARYAM
KEYHANI; sombrero
de plumas, de ANTHONY
PETO; y zapatos
forrados en lino, de
MANOLO BLAHNIK.*

*Vestido de seda, de
ROKSANDA; falda
(a modo de estola) de
MUGLER; zapatos de piel,
de RABANNE; y anillos
de TIFFANY & CO.*



*Minivestido de croché tejido
a mano y sombrero de piel
de borrego, ambos de
BOTTEGA VENETA;
y zapatos de piel, de
PHOEBE PHILO.*





*Vestido de cuero, chaqueta
y sombrero, todo de
GIVENCHY BY SARAH
BURTON; botas de
piel, DE MANOLO
BLAHNIK; y anillo
esmalado, de BRANCH
JEWELLERY.*



*Nyibol y Anok, la
primera con vestido de
cachemir, de CELINE.*

*Peluquería: Jawara.
Maquillaje: Peter
Philips. Manicura:
Anatole Rainey.
Sastre: Nicolas Guichard.
Diseño del set: Mary
Howard. Producción:
North Six.*



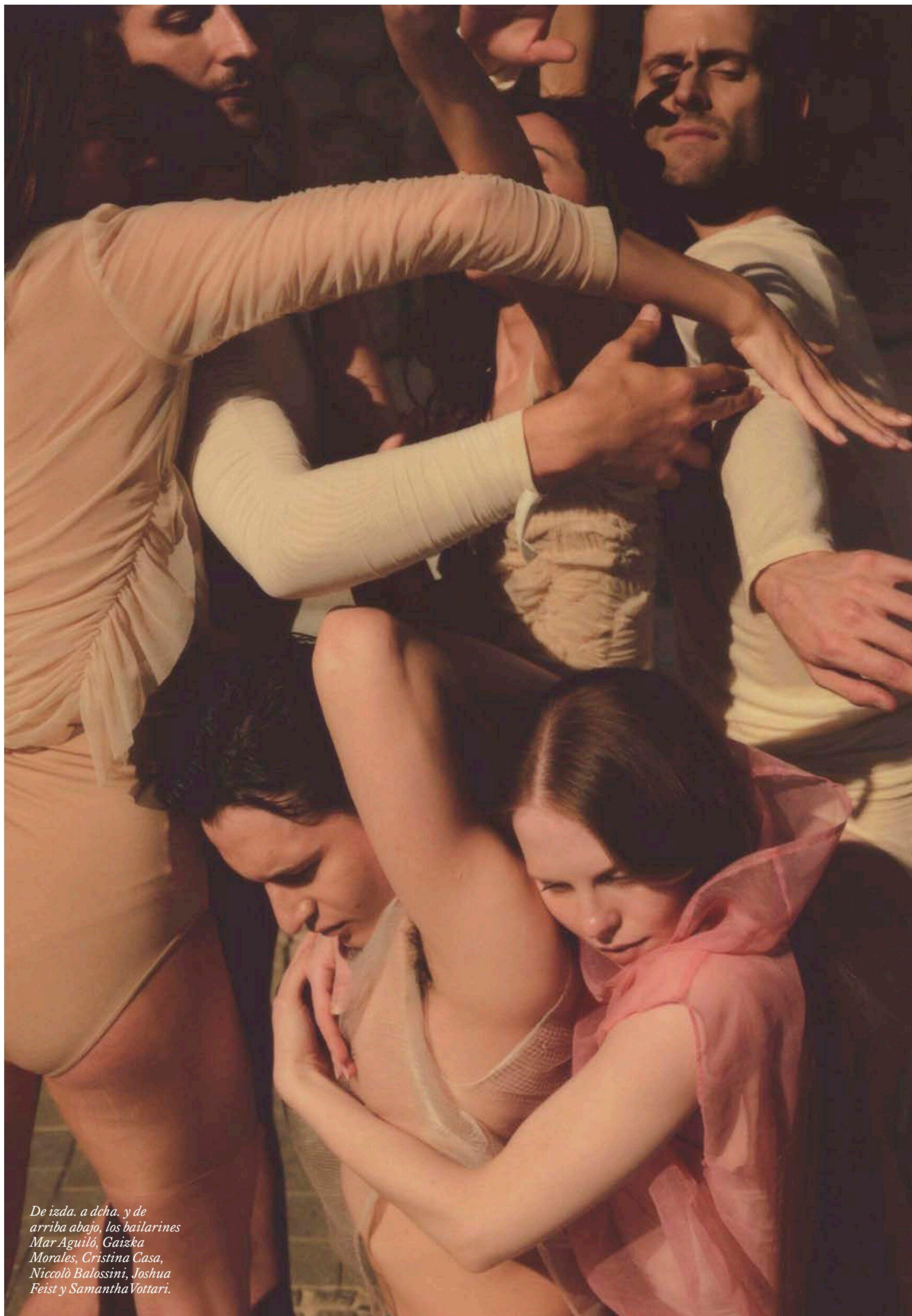
LO QUE SALE DE DENTRO

*La bailarina y coreógrafa LUZ ARCAS ultima una obra, 'Masa', que dirige para la COMPAÑIA NACIONAL DE DANZA en la que, una vez más, pone su cuerpo al servicio del arte. Fotografía DANIEL DE JORGE.
Estilismo PATRICIA LÓPEZ. Por CECILIA CASERO.*





En el centro, Luz Arcas lleva top de cuentas, falda, pantalones y mocasines, todo de BOTTEGA VENETA; y anillo y pendiente, ambos de TOUS. A su alrededor, parte del elenco de la Compañía Nacional de Danza que actuará en su obra 'Masa', que se estrena el 26 de mayo en el Centro Danza Matadero. Todos ellos llevan el vestuario que Andrea Otín ha diseñado 'ad hoc' para la pieza a lo largo de todo el reportaje.



*De izda. a dcha. y de
arriba abajo, los bailarines
Mar Aguiló, Gaizka
Morales, Cristina Casa,
Niccolò Balossini, Joshua
Feist y Samantha Vottari.*

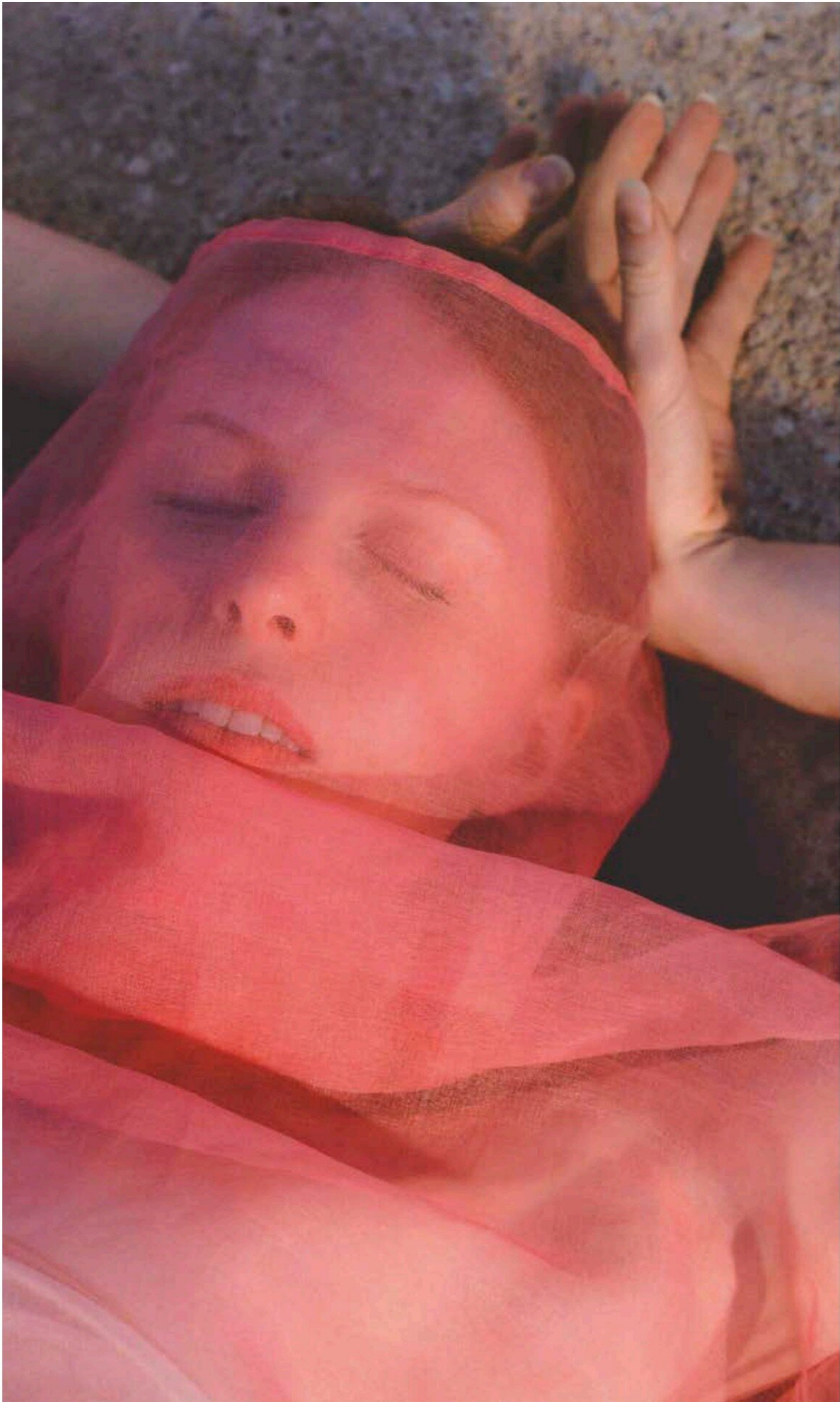
a hija de Luz Arcas (Málaga, 1983) se llama Isadora, así que podría decirse que la danza ha trascendido la mera profesión de la bailarina, coreógrafa y directora de escena hasta convertirse en su vida entera. Quizá no pueda ser de otra manera, dada la precariedad que rodea a esta bellísima vocación, o quizá sea solo su manera de conjurar un sortilegio que consiga perpetuar la libertad y la independencia que practicó activamente la Duncan a lo largo de su carrera. Sea como fuere y más allá de referencias, lo cierto es que Arcas ha conseguido levantar un lenguaje entero –el suyo propio, ahí es nada– en uno de los campos más difíciles del arte. Y lo ha hecho confiando ciegamente en su propia intuición, convirtiéndola en el faro que ha guiado su carrera desde el principio, y agitándola con inspiraciones que, aunque no provenían siempre del mundo de la danza, han terminado configurando su manera de imaginar la plasticidad del cuerpo y los confines de este en el escenario. “En mi trayectoria todo ha sido siempre muy intuitivo, nunca he tomado decisiones demasiado racionales, más bien han sido poéticas y estéticas, y me han ido conduciendo de una manera orgánica a diversos mundos. Lo que sí es constante es una especie de mirada antropológica de la danza, pensar que existe porque el cuerpo la necesita. Me gusta imaginar que es una disciplina que originalmente tenía que ver con celebrar un nacimiento, llorar una muerte... es decir, con una necesidad social de dialogar con lo trascendente. Quiero entender por qué gesticula un cuerpo, por qué se pone en movimiento y qué energías entran en juego”, explica la malagueña una soleada tarde de abril en el Centro Danza Matadero, en Madrid, donde ensaya estos días la obra que ha creado para la Compañía Nacional de Danza. *Masa*, que es como se llama la pieza, se estrenará el próximo 26 de mayo en dicho emplazamiento como parte de un programa doble que, bajo el nombre de *Struere*, pondrá a dialogar dicha obra con *TABLERO*, de Mattia Russo y Antonio de Rosa, directores de la compañía Kor’sia.

Arcas tiene un riquísimo concepto escenográfico fruto de su bagaje académico, no solo como coreógrafa, sino también como directora

escénica, de ahí que sus composiciones transiten un camino propio bastante particular contaminado deliberadamente por el teatro o la *performance*. “He tenido una formación muy ecléctica y para mí siempre ha sido tan importante una película como una clase de técnica, es decir, pongo ambas al mismo nivel, cosa que no haría un bailarín clásico. No creo que haya una verdad absoluta, lo que sí es cierto es que, en el caso de artistas como yo, que tienen un lenguaje muy personal, hay que fiarse de la propia intuición y dejarse llevar. Yo he dedicado mucho tiempo a leer, a viajar a diferentes lugares, a ver películas, a entender la pintura... y eso ha sido fundamental en mi visión, no solo de lo escénico como espacio interdisciplinar, sino para mirar el cuerpo y construir mi danza”, argumenta. Una metodología de trabajo que lleva poniendo en práctica muchos años, al principio como bailarina solista, y después al servicio de su propia compañía, La Phármaco, que fundó en 2009. Ahora toca declinar esa visión para que la baile la CND que, bajo la dirección de Muriel Romero, está invitando a coreógrafos personalísimos, como es el caso de Arcas, a desarrollar su lenguaje para la institución. “Con mis bailarines hay una vida compartida, una ligadura emocional, hay muchísima carga y, a la vez, es un placer porque ves cómo van profundizando y eso es una gozada. Sin embargo, aquí hay un juego de seducción con unos profesionales que vienen de una formación en las antípodas de la mía. Hay muchas cosas en contra, pero hay muchas a favor. Tengo que convencer a gente que tiene un altísimo nivel artístico y expresivo de que mi lenguaje merece la pena. Para mí es un honor que después de bailar a [William] Forsythe hagan algo mío. Para ellos es muy extraño porque voy en la dirección opuesta, ¿cómo hacerles ver que es riguroso, que tiene profundidad, que está trabajado y pensado?”, pregunta de forma retórica sobre esta complicada labor. Y apostilla al hilo del arquetipo del coreógrafo-dios que el cine y la literatura han alimentado con fruición: “Muchas veces la autoría ha estado marcada por la autoridad, pero creo que eso ya no tiene ningún sentido y se ha demostrado que no son sinónimos.



*Sobre estas líneas, un momento de improvisación de los bailarines durante la sesión.
En la página siguiente, Samantha Vottari.*



*De izda. a dcha., Mar
Aguiló, Joshua Feist,
Samantha Vottari, Cristina
Casa y Luz Arcas. La
coreógrafa lleva top lencero,
camiseta y pantalón,
todo de CARVEN.*







De izda. a dcha. y de arriba abajo, Cristina Casa, Joshua Feist, Gaizka Morales, Samantha Vottari y Luz Arcas, que lleva vestido y falda, ambos de ALAÏA.

Maquillaje y peluquería: Fidel Fernández (Another Agency) para Dior Beauty. Ayudante de fotografía: Ángel Vidarte. Ayudantes de estilismo: Carmen Cruz y Elisa Martínez. Ayudante de maquillaje y peluquería: María Andrés (Another Agency). Agradecimiento: Centro Danza Matadero.

Tú puedes ser una autora, tener tu firma, tu visión del mundo, pero la danza es un arte colectivo”.

La pieza que prepara estos días para su debut en primavera tiene que ver, precisamente, con ese sentimiento de colectividad, pero planteado desde un punto de vista casi filosófico: uno que observa la turba como un artefacto en el que la identidad y la responsabilidad se diluyen, una cuestión que no puede estar más conectada con el mundo de nuestros días. “La idea me vino hace 15 años cuando leí *Masa y poder*, el ensayo de Elias Canetti, que se me quedó muy grabado. Me interesó mucho ese concepto de que la masa es una especie de energía transformadora de la historia que está esperando un contexto en el que renacer: la masa de los totalitarismos, la festiva, la devocional, la que lapida, la que se manifiesta, la que genera una revolución... En cierto sentido, son la misma y son distintas, pero lo que subyace es su fuerza cambiando el curso de la historia. Me interesaba mucho esa potencia capaz de todo que para mí no es amoral, no es ni positiva ni negativa, y depende absolutamente del contexto. Y a la vez es una fuerza que los poderosos siempre han querido tener a su favor porque saben que es imparable y manipulable. En mi trabajo trato de no posicionarme, sino de hacer un ejercicio de observación artística intentando desapegarme de mi opinión del asunto. La obra no es una idealización del cuerpo colectivo ni nada por el estilo, para mí tiene que ver con algo mucho más místico, más arquetípico y más oscuro”, explica.

Pero a pesar de que las piezas de danza en ocasiones narren el tiempo contemporáneo y traten temas que nos afectan a todos, lo cierto es que continúa siendo un arte minoritario y no siempre comprendido... aunque no haya nada que comprender. “Cuando dicen que no han entendido la obra siempre pienso: ¿Alguien se pregunta de qué va una sinfonía de Beethoven? No, ¿verdad?”, reflexiona la coreógrafa. “Para mí las obras de danza se reciben con el cuerpo. A veces pasa que esa sensibilidad está como muerta y creo que es una cuestión cultural porque en otros países está despierta. Pero, por otra parte, por el momento en el que estamos ahora, con toda la locura de lo digital y de la inteligencia artificial, siento que todos necesitamos ser más cuerpo que nunca. Estamos en un momento muy bueno para todas las artes vivas”, arguye (a pesar de lo que opinen todos los *chalamets* del mundo). Y remata: “Hay una obsesión con el éxito y con el triunfo sin matices pero, a la vez, *El lago de los cisnes* lleva 200 años bailándose. Algo tendrá, ¿no? Parece que la danza lleva toda la vida agonizando, pero simplemente es que no es un arte masivo y está bien que no lo sea. Quien quiera hacer algo masivo que se dedique al pop o a la política internacional. Esto es otra cosa y a mí me parece bonito que sea así”. No obstante, Arcas sí que ha experimentado una cuota nada desdeñable de éxito en lo suyo: en 2024 recibió el Premio Nacional de Danza en la modalidad de creación, un reconocimiento que le llegó después de años entregada a la causa, con importantes obras en

su haber como *Somos la guerra* –con la que, además, fue finalista en los Premios Max en varias categorías en 2022–, o *Kaspar Hauser. El huérfano de Europa*, que le granjeó la distinción de Mejor intérprete de danza en 2017 en esos mismos galardones. “Estoy muy agradecida con el premio [Nacional de Danza], creo que es fundamental que haya reconocimientos, siempre serán pocos para todas las artes y, muy en concreto, para la danza porque es un arte muy, muy, muy precario. Entonces, todo el apoyo es superbienvenido. Pero la profesión es durísima y fugaz, así que mi relación con ella no se juega en ese tablero. La realidad es que hay un nivel de trabajo y de vocación inimaginables. La gente que se dedica a ello es extremadamente trabajadora hasta llegar a la autoexplotación, no en un sentido capitalista, sino que es una pasión que te consume y que te lleva a un montón de renunciaciones. Es un mundo muy pequeño, hay mucha gente joven que viene y que tiene que tener su espacio y el espacio es muy reducido. Es un círculo complejo”, reconoce.

Un panorama difícil que se complica más aún si cabe cuando se le añade una variable más, como en el caso de Arcas: la maternidad. Una circunstancia que la malagueña ha navegado desde 2017, cuando nació su hija, pasando por distintos estados de ánimo. “Yo bailé hasta cinco días antes de parir y nada más acabar la cuarentena hice una retrospectiva con piezas muy duras mientras mi bebé estaba en el camerino con mi madre. Cuando bailaba me daban subidas de leche. Fue una locura, mi niña se crió en una sala de ensayo, ahora me doy cuenta que no tuve un plan. Estaba en un momento de crecimiento muy bueno y no me planteé la posibilidad de darme un respiro. Fue muy duro y muy precario todo, pero tuve la gran suerte de tener un enorme apoyo familiar. Después me vino un gran bajón: me lesioné por primera vez en mi vida bajando una escalera con mi hija en brazos y pensé que era mi final como bailarina. Pero en un determinado momento me vino, no sé de dónde, una especie de fuerza extraña y mi cuerpo volvió multiplicado por quince. Empecé a sentir una capacidad física, una libertad y una conexión brutales. Para mí la maternidad, artísticamente, ha sido lo más generoso que me ha dado la vida”, zanja rotunda al respecto.

Atravesar ese cataclismo le dio material para nuevas piezas de danza y para un personalísimo libro, *Pensé que bailar me salvaría* (Contintamientos, 2022), cuyo título puede inducir a creer que el desenlace, después de todo, no ha sido demasiado optimista. Aunque no es exactamente así. “Esa frase viene de un momento de crisis artística que coincidió con el nacimiento de mi hija. Sentí que todo lo que había hecho hasta ese momento era una basura y no entendía mis propias decisiones. Creía que el arte era un espacio contra la indiferencia y me di cuenta de que no había hecho nada más que empezar, de que los esfuerzos iban a tener que triplicarse y de que dedicarse a esto es un compromiso total”. El suyo, desde luego, es un pacto con la creación para toda la vida.

OCULTO BAJO LA LUZ

VIVIANE SASSEN *es una de las principales protagonistas de PHotoESPAÑA 2026. En su primera gran retrospectiva fotográfica en nuestro país, la neerlandesa ofrece un recorrido por tres décadas de creación en las que la moda, el cuerpo y la potencia visual del CONTINENTE AFRICANO se entrelazan de forma tan seductora como inesperada.*
Por EVA BLANCO MEDINA.

A

unque asegura que su carrera ha estado siempre mucho más guiada por la intuición que por una toma de decisión meditada sobre qué hacer en cada momento, Viviane Sassen (Ámsterdam, 1972) reconoce que, al echar la vista atrás, es fácil observar en su obra la presencia de ciertos ‘hilos invisibles’ que reaparecen de manera constante en forma de temas y maneras de observar el mundo. “Empecé en los noventa con disparos más rápidos y casuales, inmortalizando a amigos y haciendo autorretrato y, a partir de ahí, fui evolucionando hacia mis dos grandes campos de trabajo: el arte y la fotografía de moda. Es interesante ver cómo ambos están interconectados. Durante mucho tiempo no quise mostrar la producción de moda en el contexto de museos e instituciones culturales, porque pensé que eso haría que no fuera tomada en serio en la esfera artística y fuera tachada de comercial, pero creo que esto ha cambiado en los últimos años. Ahora he ganado confianza y



*Las modelos Alek y Grace
fotografiadas para 'Dazed'
(Viviane Sassen, 2017).*



'Victoria' (Viviane Sassen, 2007). Una de las imágenes comprendidas en la serie monográfica 'Flamboyant', que reúne fotografías tomadas en distintos viajes a África del 2004 al 2008.





*Una de las imágenes
protagonistas de la muestra,
tomada por Sassen para la
revista 'Dazed' en 2022.*



*Fotografía de Viviane
Sassen para una campaña
de Louis Vuitton (2020).*



"La fotografía debe ser un portal a OTROS MUNDOS, a la vez que actúa como un espejo que nos enfrenta a nosotros mismos".

considero que es interesante verlo todo junto, proporciona una perspectiva más completa", introduce la polifacética creadora y colaboradora de cabeceras como *AnOther Magazine* o *Dazed*.

Precisamente, un amplio recorrido por sus más de tres décadas de trayectoria es lo que propone *LUX & UMBRA*, una de las principales exposiciones que tendrán cabida en el marco de PHotoESPAÑA 2026 –la muestra se podrá visitar del 3 de junio al 26 de julio en el madrileño teatro Fernán Gómez–. El festival de fotografía más importante de nuestro país celebra este año su 29ª edición con el lema *Volver a imaginar*, por lo que, a la hora de mostrar el trabajo de Sassen, proponen alejarse del orden cronológico, configurando así una narrativa poética en la que "imágenes de distintas épocas, series y técnicas conviven libremente".

La mirada de Sassen está intrínsecamente ligada al gran acontecimiento de su infancia: desde los dos hasta los cinco años vivió en Kenia; su padre trabajaba en el hospital local en una pequeña aldea. Es allí donde se emplazan sus primeros y más vívidos recuerdos; las imágenes y sensaciones que aún hoy cimentan su visión creativa. Tras terminar sus estudios superiores en Fotografía y Bellas Artes a finales de los noventa en las ciudades de Utrecht y Arnhem, la neerlandesa decidió volver a viajar a África en repetidas ocasiones, ya que consideraba que el continente que ella había experimentado en su niñez, tan enérgico, expresivo y cautivador, distaba mucho de la funesta representación mediática que lo acechaba de manera reiterada.

"A comienzos de los dos mil aún no se había producido el estallido de las redes sociales. Las imágenes que recibíamos de África eran muy limitadas por ese entonces. Echaba en falta ese carácter vibrante y su interpretación de la modernidad, por no hablar de su olfato para la moda, todo ello, ausente del relato que figuraba en los medios occidentales, en los que siempre imperaba un enfoque muy documental", introduce Sassen sobre los orígenes de dos de sus series más emblemáticas y cuidadosamente escenificadas en suelo africano, *Flamboyant* y *Parasomnia*, y ahonda: "Hay mucha más resiliencia, vitalidad y sentido del humor de lo que podría imaginar una persona que nunca ha estado en el continente. En cualquier caso, la fotografía es solo un soporte más. Lo que yo ofrezco es solo mi versión de la historia, en ningún caso pretendo dar el paisaje completo. Eso no es posible". Una versión que se seguirá ampliando cuando el próximo agosto se traslade durante un año a vivir a Tanzania con su familia.

Lo que sí está claro es que su propuesta resultaba –y resulta– novedosa e inspiradora. "Sentí que estaba haciendo algo que al menos yo no había visto antes. Y eso fue muy importante para mí en aquel momento", comenta. La presencia de una luz fuerte, que muchas veces incide de forma directa sobre los sujetos que retrata, hace que no solo se intensifique el color, sino que se establezca un revelador diálogo con unas sombras que terminan cobrando un valor protagónico en la imagen. En cuanto a su simbología, en el imaginario de la artista las sombras son un elemento en el que se puede "encontrar alivio o refugio", pero también están estrechamente ligadas a la muerte. En concreto, al suicidio de su padre, que tuvo lugar cuando ella tenía 22 años.

"Aunque con los años se ha suavizado, esa vivencia me ha condicionado mucho. Durante mucho tiempo, he sufrido ataques de pánico y un miedo existencial a la muerte. Creo que no solo es

por su partida, sino porque, como él era médico, en nuestra casa siempre había muchas conversaciones en torno a la enfermedad. Lo que, de alguna manera, me hizo desconfiar de mi propio cuerpo. Por eso creo que he investigado tanto la cuestión anatómica y he tratado de distorsionarla [en ocasiones, ocultando el rostro de los sujetos retratados]. Cuanto más se esfuerza uno por relegar las sombras a su interior, más pugnan estas por volver a salir. Es mejor enfrentar el miedo, la ansiedad, la vergüenza y el enfado. En ese sentido, ser artista me ha permitido investigar mi propia oscuridad desde una óptica incluso lúdica. No sé si se puede categorizar como terapia, pero sí como un proceso sanador", matiza.

Ese diálogo con el cuerpo también ocupa un espacio en esta conversación, ahora que ya no es esa veinteañera que llegó a posar como modelo –también, y muy especialmente, de sí misma, a través de sus experimentales autorretratos–, sino una mujer que transita la cincuentena como una etapa, dice, muy disfrutable y, a la vez, no exenta de conflictos. "Con la edad, te liberas de muchos complejos. Eres quien eres y te perturba menos lo que puedan pensar otros al respecto", ríe. "En ese sentido, es empoderador. Sin embargo, muchas mujeres de mi edad estamos transitando la menopausia y eso también es una lucha. Los cambios hormonales, físicos y emocionales, la pérdida de la fertilidad, también conllevan un periodo de duelo. No digo que los 50 no sean brillantes, pero hay un montón de altibajos".

Por otro lado, ¿qué papel juega el concepto de la imaginación, *leitmotiv* de PHotoESPAÑA 2026, en tu práctica actual? "Si te soy honesta, estoy tratando de recuperarla (risas). Estoy pasando menos tiempo *online* y más en el entorno natural. De niña era superfantásica, lo que también vinculo con haber aprehendido el mundo en un lugar como Kenia, que es algo que te deja un impacto hondo. Lo que sí ha sido y sigue siendo muy importante para mí es el universo del subconsciente, estoy muy interesada en personas como el sueco Carl Jung [el padre de la psicología analítica]. He extraído muchas de las ideas para mis fotos directamente de mis sueños nocturnos", comenta Sassen, que incluye entre su trabajo artístico técnicas como el *collage* –presente en su nueva serie *Cadavre Exquis*, que también se podrá ver en la muestra– o la intervención pictórica de sus propias instantáneas.

Sobre la deriva del surrealismo en la sociedad contemporánea, otra gran influencia en su trabajo, la neerlandesa tiene ahora una visión algo más pesimista. "La facilidad con la que la inteligencia artificial está generando todo tipo de imágenes surrealistas se siente casi como un secuestro de este movimiento artístico. Hace que algo que para mí y para muchos otros era muy profundo se vuelva más genérico y vacío de significado. Me pregunto si esto va a hacer que la comunidad artística, en respuesta, se vuelque en retratar la realidad de forma más explícita. Pero eso es algo que yo no he hecho nunca, así que no sé dónde me va a llevar el próximo capítulo", concede con sinceridad. "Aun así, creo que en lo emocional todavía somos capaces de discernir si una obra ha sido producida de manera arbitraria por la IA o si se trata de una propuesta intencional de un artista. En mi caso, además, como espectadora siempre me he sentido atraída por la belleza que me intriga, que me desafía a distintos niveles. La fotografía debe ser un portal a otros mundos, a la vez que actúa como un espejo que nos enfrenta a nosotros mismos", concluye.

*Las modelos Aweng y
Awok para 'T Magazine'
(Viviane Sassen, 2022).*



¿Me LLEVAS?



De arriba abajo, bolso Vanity Case y maleta Horizon Aluminium, de aluminio sin remaches, ambos de LOUIS VUITTON.

LOUIS VUITTON, firma célebre por convertir el acto de viajar en un arte, conmemora el décimo aniversario de su maleta Horizon con una nueva colaboración con MARC NEWSON, que reinterpreta los históricos baúles metálicos de los exploradores de finales del siglo XIX.



Everything to do out
there. Everything done
for you in here.



**Ibiza
GranHotel**

GrandLuxe

The serene
side of pleasure

+34 971 806 806
ibizagranhotel.com



Cartier